

ಕರಾವಳಿಯ ವನೌಷಧಿಗಳು

ಡಾ. ಎಂ.ಬಿ. ಮರಕಿಣಿ

ಕರಾವಳಿಯ ವನೌಷಧಿಗಳು

ರಾಜ್ಯಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ
ಡಾ. ಎಂ.ಬಿ. ಮರಕಿಣಿ

ಎಂ.ಆರ್. ಎಲ್. ಇನ್ಫೋಟೆಕ್ ಸರ್ವೀಸ್

KARAVALIYA VANOUSHADHIGALU - A Collection of Articles written by **Dr. M.B. Marakini** Published by **M.R.L. Infotech Services,** No.1208, 2nd Floor, 41st Cross, 9th Block, Jayanagar, Bangalore - 560 069.

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ - 2010

ಪುಟಗಳು : v+99

70 GSM Maplitho -1/8 Demmy

ಬೆಲೆ : 65/–

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ :
ಅರುಣ್‌ಕುಮಾರ್ ಜಿ.

ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ :
ಟಿ.ಕೆ. ಕಿಶೋರ್

ಮುದ್ರಕರು :
ಓಂ ಶಕ್ತಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್
ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು

ಒಂದೆಲಗ
ಒಳ್ಳೆ ಕೊಡಿ
ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ
ಕಾಡು ಸಂಪಿಗೆ
ಕಾಳು ಮೆಣಸು
ಕಕ್ಕೆ
ಕರಿಬೇವು
ಕಬ್ಬು
ಕಾಡುಜೀರಿಗೆ
ಕುಂಟ ನೇರಳೆ
ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ
ಕಿರುಗುಳ್ಳೆಗಿಡ
ಕಹಿಪಡುವಳ
ಕರಿಜಾಲಿ
ಕಾಡು ಸುವರ್ಣ
ಕೊಡಸೀಗೆ
ಕೇದಗೆ
ಕಾಡು ಮಲ್ಲಿಗೆ
ಕೇಪಳ
ಗೆದ್ದೆ ಕರಂಡೆ
ಗೇರು(ಗೋಡಂಬಿ)
ತುಳಸಿ
ತಾರೆಕಾಯಿ
ತಾವರೆ
ತಗಚೆ
ತೆಂಗು
ತಾಳೆಮರ
ದರ್ಬೆ

ದಡ್ಡಾಲ
ನುಗ್ಗೆ
ನೆಗ್ಗಿಲು ಮುಳ್ಳು
ಪಗಡೆ
ಬುರುಗಹತ್ತಿ
ಬೆಳ್ಳುಂಟೆ
ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ
ಮಂದಾರ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲ್ಲಿಗೆ
ಮುರ್ಗಿನಹುಳಿ
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು
ಲೋಳಿಸರ
ಲಕ್ಕಿ
ಹುಣಸೆ

ತುಳಸಿ ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ದೇಶದ ವಿವಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತುಳಸಿ ಗಿಡವನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣತುಳಸಿ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಬೇಧಗಳಿದ್ದರೂ ಔಷಧೀಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಒಂದು–ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ, ಹಲವಾರು ಉಪಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳ ಕುರುಚಲ ಗಿಡ. ದಪ್ಪವಿಲ್ಲದ ಕಾಂಡ. ಹಸಿರು (ಅಥವಾ ನೇರಳೆ/ಕಂದು) ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳು. ಎಲೆ ಮಧುರ ವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕಿರುಬೀಜಗಳು, ತೆನೆಯ ಆಕಾರದ ಹೂಗೊಂಚಲು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಡುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತುಳಿಸಿ ಎಲೆಯನ್ನೇ ತುಳಸಿ .... ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪೂಜಾವಿಧಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದ ಸಸ್ಯ . ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ-ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ತುಳಸಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ತುಳಿಸಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿ ನೀರೆರೆದರೆ, ಸಂಜೆ ದೀಪ ಹಚ್ಚುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಕಟ್ಟೆಯ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಹಣತೆ ಉರಿಸಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಡು ತುಳಸಿ ಗಿಡವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪೂಜೆಗೆ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಕಹಿ ರುಚಿ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ದಪ್ಪ ಚರ್ಮರೋಗ (ಹುಳಕ್ಕಡಿರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್)ನಿವಾರಣೆಗೆ ತುಳಿಸಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಳಸೀ ಎಲೆಯ ತಾಜಾರಸ ಎರಡು ಹನಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ಕಿವಿನೋವು ಶಮನ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ. ತುರಿಕಜ್ಜಿಗೆ ತುಳಸಿ ರಸಲೇಪ ಹಿತಕರ. ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳಿಸಿ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರಹರ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೂ, ಕೆಮ್ಮು ಕಫಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ತುಳಸಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಹರ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ.

ಮನೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಕಟ್ಟೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಸಾಧನವಾದರೂ ತುಳಸಿಯ ಬಹುಮುಖ ಉಪಯೋಗ ನಮಗೆ ಸದಾ ಲಭ್ಯ.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ಪರಿಚಯ:

ಅಮೃತಹಳ್ಳಿ ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಗಿಡಮರವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುವ, ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಬಳ್ಳಿ. ಮೆದುವಾದ ಕಾಂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿದರೂ ರಸ ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈ ಅಗಲದ, ಹೃದಯ ಆಕಾರದ ಎಲೆ; ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ. ಕಾಂಡದ ಗಂಟುಗಳಿಂದ ಕಿರು ಹೂ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ. ಉರುಟಾದ ಚಿಕ್ಕಕಾಯಿಗಳು ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಹೂದೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಲಂಕಾರದ ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರು, ಎಲೆ, ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ;ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಗೆಯ ಕೊನೆಯೊಳಗಾಗಿ ಗಿಡವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತಾಗ, ಮಳೆಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ತಂದ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಒಣಗಿಸಿ ತುಂಡುತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಭರಣಿ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಜ್ವರ, ಅರುಚಿ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಅಜೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪ/ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಔಷಧಿಗೋಸ್ಕರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆ, ಬೇರು, ಬಳ್ಳಿ, ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ದಿವಸ ಸೇವನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಸು ಲವಂಗ ಚಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಸೇರಿಸುವುದುಂಟು. ಬಳಲಿಕೆ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹೂ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ಹಳೇ ಹುಣ್ಣು, ವೃಣಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯೊಂದು ಹಿತ್ತಲ ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಔಷಧಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ.

ಒಂದೆಲಗ (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ)

ಪರಿಚಯ:

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿರುಬಳ್ಳಿ ಸಸ್ಯ. ತೇವಭರಿತ ಸ್ಥಳಗಳು, ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆಗಳ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬುವ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ ರೂಪಾಯಿನಾಣ್ಯದಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಕೈ ಬೀಸಣಿಗೆಯಂತಹ ಹಸಿರು ಎಲೆ. ಅಂಚು ತುಸು ಓರೆಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಪುರವಾದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಬೇರುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತುಸು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೆ ಬೇರುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ; ಎಲೆ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಛಾಯೆಯ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಿರು ಪುಷ್ಪಗಳು ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತವೆ (2-3ಹೂಗಳ ಗೊಂಚಲುಗಳು). ಕಿರುಬೀಜ-ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಗಾತ್ರ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಎಲೆ, ಬೇರು, ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಎಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಒಗರು ರುಚಿಯ ಒಂದೆಲಗವು ತಂಪು ಪ್ರಭಾವದ ಔಷಧಿ. ನಂಜುನಿರೋಧಕ ಗುಣ; ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಶಾಂತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ನಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳು.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಒಂದೆಲಗದ ಹಾಲು ಕಷಾಯ ಸ್ವರ ಬಿದ್ದು ಹೋದಾಗ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕರುಳು ಅಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕರ. ಪೆಟ್ಟು ತಾಗಿದ್ದು ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ರಣಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಲೇಪ;ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇವನೆ ಎರಡೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಯರಸ ನಾಲ್ಕು ಹನಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ನೆಕ್ಕಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಇದು ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗಲು, ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾದದ್ದು. ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಬಿಸಿಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹಳ್ಳಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಒಂದೆಲಗದ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಂಗಳದ ಮದ್ದಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತ್ತೀಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅತ್ತೀಮರವು ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಸುತ್ತವೆ. 10-12ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಸದಾ ಹಸಿರುಮರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರ ಬೆಳೆಯುವ ಅತ್ತಿ ಮರ ಹಲವು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳುಪಿನ ನುಣುಪಾದ ತೊಗಟೆ, ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಕಾಂಡ, ಹಸಿರು ಎಲೆ, ತೊಟ್ಟು ಕೆಂಪು. ಕಾಂಡದಿಂದಲೇ ಹೂಗೊಂಚಲು-ಕಾಯಿಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರದ ಉರುಟು ಕಾಯಿ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು, ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಕೆಂಪು ಛಾಯೆಯ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಸುಸುವಾಸನೆ, ಅತ್ತಿ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳೂ, ಇರುವೆಗಳೂ ಇರುವುದು ತೀರಾಸಾಮಾನ್ಯ. ತಿರುಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣ;ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳು. ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ. ಎಳೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಅತ್ತೀಮರದ ತೊಗಟೆ, ಬೇರು; ಎಲೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ; ಎಲೆ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಕ್ಷೀರ ಔಷಧಯುಕ್ತ.

ಅತ್ತಿಯ ಕಿರುಟೊಂಗೆಯನ್ನು ಎಲೆ ಸಮೇತ ಯಜ್ಞ ಯಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಅತ್ತಿಬೇರು ತಂಪುಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಪಿತ್ತ ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ, ಅತ್ತಿ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂವೆ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಅಂಬಲಿಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಉರಿಮೂತ್ರವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಉದ್ರೇಕದ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಒಣಗಿಡದ ಅತ್ತಿ ಎಲೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ (ದಿವಸಕ್ಕೆ 2ಬಾರಿ). ಅತ್ತಿಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ

ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣು-ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸವರಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ತಿಚೆಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ (ಮದ್ದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿದೆ) ಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಮುಂಜಾನೆ ತಿಂಡಿಯ ಬದಲು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತ್ತಲ ಅತ್ತಿಯಮರ; ಮನೆಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವರ.

ಅರಳಿ (ಅಶ್ವತ್ಥ) ಮರ

ಪರಿಚಯ:

ದೇಶದ ಎಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆ ಬಳಿ, ಊರ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಬಳಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದುಂಟು. ವಿಶಾಲವಾದ, ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೆರಳು ಕೊಡುವ ಮರ. ಅಶ್ವತ್ಥ ಮರವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಚಿಗುರು ನಸು ಕೆಂಪು/ಕಂದುಬಣ್ಣ, ಎಲೆ ದಪ್ಪ ಹಸಿರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೀರ್ಘವೇ ಎನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ಉದ್ದದ ತೊಟ್ಟು, ಚೂಪಾದ ತುದಿಯೂ ಇರುವ ಹೃದಯಾಕಾರದ ಎಲೆ. ನಡುವಿನ ನರ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೆಲದತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿದ ಸಾವಿರಾರು ಎಲೆಗಳ ಅಶ್ವತ್ಥದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಫಲಗಳು- ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣ (ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಲೂಬಹುದು) ಬೀಜಗಳು, ಅಶ್ವತ್ಥಫಲ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಣ್ಣು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಮ ಹವನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಶ್ವತ್ಥ ಮರದ ಬೇರು ನೆಲದಡಿಯ ಆಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಅಡಿಪಾಯದ ಕೆಳಗೆ, ಗೋಡೆ-ಛಾವಣಿಗಳ ನಡುವೆ ಕೂಡ ಹೊಕ್ಕು ಹಾನಿಮಾಡುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲು ಅಶ್ವತ್ಥದ ಎಳೆ ಚಿಗುರನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.. ಇದರಿಂದ ಅತಿಬೇಧಿಯೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಶ್ವತ್ಥ ಚೆಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ ಹಿತಕರ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂದು, ಬೆರಳು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಶ್ವತ್ಥ ಚೆಕ್ಕೆಯ (ಕಷಾಯ) ಜೇನು ಬೆರಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಖವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ರಣವೂ ಬೇಗನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ವತ್ಥ ಕಟ್ಟೆಯ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯರು ಊರಿನ ಕುಟುಂಬಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದ ಶಿಷ್ಟ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಆಲದ-ಮರ (ಗೂಳಿ-ಮರ)

ಪರಿಚಯ:

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಲದ ಮರ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವಿಶಾಲವಾದ ವೃಕ್ಷ . ಅನೇಕ ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಹರಡಿದ್ದು, ನೇತಾಡುವ/ನೆಲ ತಾಗುವ ಗಾಳಿ ಬೇರುಗಳು (ಬೀಳಲು) ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮರಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಕೊಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಹುದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುವ ಸಸ್ಯ. ಬೆಂಗಳೂರು ಬಳಿಯ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ ನಾಲ್ಕು ಎಕರೆ ಜಾಗದಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿದೆ. ಹಸಿರು ಛಾಯೆಯ ಬಳಿ ತೊಗಟೆ, ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಕಾಂಡ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪೊಟರೆಗಳು (ಟೊಳ್ಳು ಭಾಗಗಳು) ಇದ್ದು, ಹಕ್ಕಿಗಳೂ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಾದಿಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಗೈ ಗಾತ್ರದ, ತುಸು ದಪ್ಪದ ಹಸಿರು ಎಲೆ;ಮೇಲ್ಮೈ ನಯವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಳಮೈ ಮುಸುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಗಳು-ಅಸಂಖ್ಯಾತ;ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ;ದುಂಡಗೆ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಾಲಾಗಿರುತ್ತ; ನಸು ಸುವಾಸನಾಭರಿತ. ಕೋತಿಗಳಿಗೂ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಣ್ಣು. ಮರದ ತೊಗಟೆ-ಎಲೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಗಾಯಮಾಡಿದರೆ ಬಿಳಿರಸ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಬೀಳಲುಗಳಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ಸಸ್ಯಕ್ಷೀರ ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಚಿಗುರು ಎಲೆ, ಚಕ್ಕೆ ಬೀಳಲು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಕ್ಷೀರ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಆಲದ ಚಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವರ್ಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ಇದರ ಎಳೆ ಬೀಳಲಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉರಿ ಮೂತ್ರಗುಣ;ಇತರ ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಳ್ಳೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರವರ (ಬಿಳಿಸೆರಗು) ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಚಕ್ಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಹಲ್ಲು ಒಸಡಿಗೆ ಸವರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಶಮನ;ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ

ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ನೋವಿಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಎಳೆ ಬೀಳಲನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಎಣ್ಣೆಕಾಸಿ, ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪು-ಹೊಳಪು ವೃದ್ಧಿ. ಆಲದ ಎಳೆ ಚಿಗುರಿದ ತಂಬುಳಿ/ಚಟ್ನಿ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ;ಆಹಾರದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲದ ಮರಬೇರು ತುಂಬ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮನೆಗಳ ಅಡಿಪಾಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಊರ ಹೊರಗೆ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಗೆ ಜನರು ಕುಳಿತು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಳಲೆ (ಅಣಿಲೆ) ಮರ

ಪರಿಚಯ:

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಕಾಡು, ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ದೊಡ್ಡ ಮರ. ಸುಮಾರು 15-20 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ; ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳನ್ನು, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡಿ ತಂಪು ನೆರಳು ನೀಡುವ ಸಸ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದ ಎಲೆಗಳು; ಮೇಲ್ಮೈ ಮಾಸಲು ಬಣ್ಣ. ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರುರೋಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಕ್ಷತ್ರ ಆಕಾರದ ಅಸಂಖ್ಯಾ ಕಿರುಪುಷ್ಪಗಳು,; 5ದಳಗಳು;ಮೂಸಿದರೆ ತುಸು ದುರ್ವಾಸನೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿಗಳು. ಕಾಯಿಯ ಹೊರ ಮೈ ತುಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಬ್ಬು ಗೆರೆಗಳಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಮೊದಲು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿದ್ದು ಬಲಿತಾಗ ಬೂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಛಾಯೆ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಒಂದು ಬೀಜ;ತಿರುಳು; ಇದು ಕಹಿ ರುಚಿಯ ದ್ರವ್ಯ. ಅಳಲೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಪಾರಂಪರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೂ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯ. ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ 'ತ್ರಿಫಲ'ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಅನುಪಾತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕಾಚನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಣ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಪ್ರಯಾಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ-ವಾಂತಿ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಿಸುವಾಗ ಚಿಟಿಕೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಇದು ಹಲವು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ;ಮೈಕೈ ನುಣುಪು ಮತ್ತುಹೊಳಪನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೋಳಿಸರ:

ಪರಿಚಯ:

ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ಗೂ ಕಮ್ಮಿ ಎತ್ತರದ ಲೋಳಿಸರ ಗಿಡ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರ ಸಸ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗೈ ದಪ್ಪದ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಅಗಲದ ಉದ್ದ ಎಲೆ; ಎರಡು ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಿರು ಮುಳ್ಳು - ನಸುಬಾಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ; ಎಲೆಯ ತುದಿ ಕೂಡ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆ-ನಸು ಹಳದಿ ಛಾಯೆಯ ಹಸಿರು ಎಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಗೀರಿದರೆ ನಸು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ 'ಲೋಳೆರಸ' ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಕಹಿರುಚಿ. ಲೋಳೆರಸವನ್ನು ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಲೋಳಿರಸ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇನ್ನೆರಡು ಸಸ್ಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮರಳು-ಕಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ ಲೋಳೆಸರ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಲೋಳಿಸರವು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ರಿಯಾಲೋಪವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಲೋಳೆಸರವು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವಕದ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಚರ್ಮ ರೋಗವನ್ನು, ಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಉಳಿಸಲು ಲೋಳೆಸರದ ಬಾಹ್ಯಲೇಪನ ಮಾಡಿದ ತಲೆಸ್ನಾನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಳಿಸರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಲೋಳಿಸರ ಎಲೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ತೊಳೆದು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜಂತುಹುಳುಗಳು

ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಲೋಳಿಸರದಿಂದ 'ರಕ್ತಬೋಳ' (ಬೋಳ) ಎಂಬ ಸಿದ್ಧೌಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಗಾಯಗಳಿಂದ ನೆತ್ತರು ಸುರಿಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಹಿತ್ತಲಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಜಗಲಿಯ ಅಂಚಿನ ಹೂಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಳಿಸರ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಿ, ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಕೋಣೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡಿಸಿದರೆ, ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಹುಳು ಉಪ್ಪಟೆಗಳ ತೊಂದರೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನುಭವಸ್ಥರಾದ ಹಳ್ಳಿ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಡಸಿಗೆ (ಕುಟುಜ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ಕೊಡಸಿಗೆ ಗಿಡವು ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಕಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಲ್ಲಿ, ಗುಡ್ಡದ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕುರ್ಚಿ, ಹಾಲೆ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 10ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಕೊಡಸಿಗೆ ಹಲವು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿರುವ ಹಸಿರು ಸಸ್ಯ. ಎಲೆಗಳು ದಟ್ಟ ಹಸಿರು; ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ನರಗಳು. ಅಚ್ಚ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಹೂಗಳು; ನಸು ಸುವಾಸನಾಭರಿತ. ಹೂಗುಚ್ಛಗಳು ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. 5ದಳಗಳು ಉದ್ದವಾದ ಕೊಂಬಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಫಲವು ಸುಮಾರು ಮುಂಗೈಯಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದರೂ ಬೆರಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರದ ದಪ್ಪ ಭತ್ತದಂತೆ ಕಾಣುವ ಬೀಜಗಳು ಫಲದೊಳಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಿಡದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೀರಿದರೂ ಬಿಳಿ ಸಸ್ಯ ಕ್ಷೀರವೂ ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ, ಹೂ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಕುಟುಜ ಸಸ್ಯವು ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕಾಮಕ ಗುಣ. ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಶೋಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೂ ಕರುಳು ಅಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಕುಟಜವು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದದ್ದು. ರಕ್ತಾತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕುಟಜ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರ. ಕುಟಜ ಬೇರನ್ನು ಗಂಜೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಗಂಟು ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಹೊರ ಲೇಪ ಕೂಡ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಹೂವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ/ಮೊಸರು ಬೆರಸಿ ಹಸಿಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಡಸಿಗೆ ಹೂವನ್ನು ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕುಟುಜವು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾದರೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ.

ನುಗ್ಗೆ ಮರ

ಪರಿಚಯ:

ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ನುಗ್ಗೇಮರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಮನೆಯ ಬಳಿ, ಹಿತ್ತಲ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 10 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ನುಗ್ಗೆ ಮರವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವೃಕ್ಷವಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳು, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕಿರು ಎಲೆಗೊಂಚಲುಗಳು, ಕಿರು ಪುಷ್ಪಗಳು, ಒಂದು ಅಡಿಯಿಂದ ತೊಡಗಿ ಮೂರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗಾತ್ರದ ಕೋಡುಗಳು (ಇದನ್ನು ಕಾಯಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ). ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುಗಳು ಗಂಟಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಒಳಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮೆದುವಾದ ಬೀಜಗಳ ನಾರು ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ತಿರುಳು. ಕಾಯಿ ಬಲಿತಾಗ ನಸು ನೇರಳೆ ರೇಖೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದುಂಟು. ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ ಬಿರುಕುಗಳಿಂದ ಅಂಟುದ್ರವ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ (ಇದನ್ನು ಮೋಚಕ ರಸ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ). ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಹೂ, ಎಲೆ, ಬೇರುಗಳ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಉತ್ತಮ ತರಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ನುಗ್ಗೆ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷವಾತ, ಅಪಸ್ಮಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಜ್ವರ, ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸ್ವರಭಂಗ ೧(ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ) ಆದಾಗ ನುಗ್ಗೆ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಗುಣಕಾರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಯುಬ್ಬರಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆ ಬೇರಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಜೀರ್ಣದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಚೆಕ್ಕೆಯ ರಸವನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಒಸಡುನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣು- ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಬೇರಿನ ರಸವನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ. ಕಿವಿನೋವು ಎದ್ದರೆ, ಹುಣ್ಣಾದರೂ ಕೂಡ ನುಗ್ಗೆ ತೊಗಟೆಯ ರಸ ಎರಡು

ಹನಿ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. (ಹುಳುಗಳಿದ್ದರೆ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.). ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ ಕಷಾಯ ಸ್ನಾನ ಹಿತಕರ. ನುಗ್ಗೆಮರದ ಗೋಂದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ತಲೆನೋವಿದ್ದಾಗ ಕೆನ್ನೆ ದವಡೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ನುಗ್ಗೇ ಬೀಜವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನುಗ್ಗೆ ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಹಿತ್ತಲ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನುಗ್ಗೆ ಗಿಡವಿದ್ದರೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದಾಸವಾಳ ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ದೇಶದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ. ತೋಟ-ಕೈತೋಟಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಕಡು ಹಸರು ಎಲೆ-ಅಂಚು ಗರಗಸದ ಹಲ್ಲಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು-ಮೂರು ಅಂಗಲ ಉದ್ದ ಹೂದೇಟು; ದೇವಸ್ಥಾನದ ಗಂಟೆಯ ಆಕಾರದ ಹೂ;ನಾಲ್ಕೈದು ದಳಗಳು; ನಡುವೆ ಹೊರ ಚಾಚಿರುವ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಪುಷ್ಪ ಕೇಸರ, ಸುವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ ಹೂವಾದರೂ ನೋಡಲು ಅಂದ; ಪೂಜೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆ, ಮೊಗ್ಗು, ಹೂ, ತೊಗಟೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ದಾಸವಾಳಕ್ಕೆ ತುಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅರೆ ಪುಚ್ಚೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಜಾತಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿದೆ-'ಕತ್ತರಿ ದಾಸವಾಳ'(ದಾಸನ') ಎಂದು ಅದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪುಷ್ಪದಳಗಳು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದು 5-6 ಇರುತ್ತದೆ. ದಾಸವಾಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹೂ; ಬಿಳಿ, ಅರಸಿನ ಮಿಶ್ರಿತ ಹೂ-ಇಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯದ ಗಿಡಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ದಾಸವಾಳ ತಂಪುಗುಣದ ಸಸ್ಯ. ಉರಿಮೂತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ, ರಕ್ತ ಬೇಧಿಗೆ, ರಕ್ತಬೀಳುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ, ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕರುಳಿನ ಆಕ್ರಮ ಪರಿಹಾರ. ಎಳೇ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ 'ಬಿಳಿಸೆರಗು', 'ಕೆಂಪು ಸೆರಗು' ತೊಂದರೆ

ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಹಲ್ಲು ಸಂದು, ಒಸಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ, ದಾಸವಾಳ ಹೂವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು/ಎರಡು ಹನಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಬಾಧೆ ಇರುವಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ದಾಸವಾಳ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಕುರ-ಬೊಕ್ಕೆಯ ಬಾಧೆ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ದಾಸವಾಳ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ದಾಸವಾಳ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ಹಸಿಗೊಜ್ಜು (ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರಸಿ) ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ದಾಸವಾಳ ಬರಿಯ ಹೂವಲ್ಲ; ಅರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ;ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ.

ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಗಿಡವು ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತುಳಿಸಿಗಿಡವನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಸಸ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರದ ಸಸ್ಯವೆಂದು ಮನೆಯ ಬಳಿ, ಕೈತೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಹೂಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕಿವುಚಿದಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸುವಾಸನೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೂಗೊಂಚಲು ತೆನೆಯಂತೆ ಇದ್ದು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳು. ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ಗೂ ಕಮ್ಮಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿಗಿಡ ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ತುಸು ಕಂದು ಛಾಯೆಯ ಹಸುರು. ಹೂ ತೆಳು ನೀಲಿ ಛಾಯೆಯ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಹೂ, ಬೀಜಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಸಸ್ಯ, ಶೀತಗುಣ, ಬೀಜವು ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಎಲೆಗಳು ಮತಿಭ್ರಂಶ, ಉನ್ಮಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಕೆದರಿದಾಗ (ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ), ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಉಬ್ಬಿ ಮೆದುವಾದಾಗ ತೆಗೆದು, ಶರಬತ್ತಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅನುಕೂಲ. ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲನ್ನು ಅನುಪಾತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಗಿಡಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಬೆಳೆದರೂ ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಸ್ಯ; ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೂ, ಔಷಧಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಅರಸಿನ (ಅರಿಶಿಣ)ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅರಿಶಿನ ಗಿಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧಕ ಸಸ್ಯವೂ ಹೌದು. ಔಷಧೀಯ ಗಿಡವು ಕಾಡು ಕೈತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಕಮ್ಮಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡ. ಉದ್ದವಾದ ಹಚ್ಚಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ಕಾಂಡದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ನಾಲ್ಕು-ಆರು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು 6-8ಅಂಗುಲ ಉದ್ದಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ನಡುವಿನ ನರ ತುಸು ದಪ್ಪ. ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಸುಕಿದರೆ ನವಿರಾದ ವಿಶೇಷ ಪರಿಮಳ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. 2-3ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗಾತ್ರದ ಬೇರು ನೆಲದೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ; ಕೆಲವು ಗಿಣ್ಣುಗಳು ಸಹ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉರುಟು ಬೇರಿನ ಅರಿಶಿನವೂ ಉಂಟು. ಅರಿಶಿನ ಬೇರನ್ನು, ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು, ಅರಿಶಿನ ಕೊನೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಅರಿಶಿನ ಬೇರು (ಗೆಡ್ಡೆ)ಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿಶಿಣ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೊರ ಕವಚವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಿಹಿ ಕಡುಬನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರುಚಿಕರವಾದ ಸವಿ ತಿನಿಸು (ಹವಿಗನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಗೆಣ ಸಲೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಅರಿಶಿಣವು ಒಗರು ರುಚಿಯ ಉಷ್ಣಗುಣದ ಔಷಧಿ. ಕ್ರಿಮಿ ಹರಶಕ್ತಿಯೂ ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಗುಣವೂ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಫ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಬೇಧಿಗಳಿಗೂ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚುರುಕು ಕೊಡುವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ, ಬೀಗುಗಳಿಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕ್ರಮ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸವರುವುದರಿಂದ

ಮೂಗು ಹುಣ್ಣು ಗುಣ.

ಅರಿಶಿಣವು ಉತ್ತಮ ಬಣ್ಣ (ಹಳದಿ) ದ್ರವ್ಯ; ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಔಷಧಿ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಸ್ಥಾನಪಿದೆ. ಅರಿಶಿಣವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪವಿತ್ರ ದ್ರವ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಮನೆಯ ಬಳಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಡಿಯ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅರಿಶಿಣ ಗಿಡ ಬೆಳಸಿ ಗಡ್ಡೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಗದ್ದೆ ಕರಂಡೇ ಎಬೋಡುಕಡಲೆ)ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ತಾನಾಗೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ, ಗೇಣೆತ್ತರ ; ಕೆಲವು ಕವಲುಗಳು. ಕಾಂಡವೂ ಶಾಖೆಗಳೂ ಮೆದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಬಿಳಿಯ ಕಿರು ರೋಮಗಳು. ಬುಗುರಿ ಆಕಾರದ ಚಿಕ್ಕಗೊಂಡೆ ಹೂ; ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ. ಹಸುರು ಎಲೆ. ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹೂ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮೂಸಿದರೆ ನಸು ಘಾಟುವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಹೂ ಬಿಡುತಿದ್ದರೂ , ಮಳೆ ಬಿದ್ದು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿರುಸಸ್ಯ; ಕಳೆಯಂತೆ ಇದ್ದರೂ ಉಪಯುಕ್ತ, ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಬೀಜ ಉಪಯೋಗ.

ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಗದ್ದೆ ಕರಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸತ್ವವಿದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗದ್ದೆಕರಂಡೆಯ ಬೇರನ್ನು ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಕ್ರಮಗಳೂ ಪರಿಹಾರ. ಇದೇ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಗದ್ದೆಕರಂಡೆ ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಎಲೆಗಳ ಲೇಪ ನಂಜು ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಜದ ಪುಡಿಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಭತ್ತ-ಅಕ್ಕಿ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗದ್ದೆಕರಂಡೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪದರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಳದ ಬಾಧೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳೆ ಎಂದು ಕರೆದರೂ ಗದ್ದೆಕರಂಡೆ ಸುಲಭದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರಮೇ ಗಿಡ (ಅಪಾಮಾರ್ಗ)

ಪರಿಚಯ:

ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬರಡು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಯಲು-ಗದ್ದೆಗಳ ಬಳಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕಗಿಡ ಉತ್ತರಣೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ/ಕೆಂಪು ಹೂ ಬಿಡುವ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿದ್ದು, ಬಿಳಿ ಹೂವಿನ ಸಸ್ಯವು ಔಷಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗ. ಉತ್ತರಣೆ ಗಿಡವು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಹಸುರು ಎಲೆ. ಉದ್ದವಾದ ಶಲಾಖೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂಗಳು; ಕಾಯಿಗಳು. ಗಿಡದ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ಬಾಗಿರುವ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗೆ ತಗಲಿದರೆ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಗೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

ಉತ್ತರಣೆಯ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಹೂ-ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಅಪಾಮಾರ್ಗ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರಣೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೇವನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅನುಪಾತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ; ಕೆಲವರು ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಮಧು ನೆಗ್ಗಿಲು ಮುಳ್ಳು ಮೊದಲಾದ ಔಷಧ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೂ, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಉತ್ತರಣೆಯು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಣೆ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಚರ್ಮದ ನಂಜಿಗೆ ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರಣೆ ಗಿಡವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಣೆ ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿಹಾಕಿದ ಹಾಲು ಸೇವುಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಬೇರಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ದಂತನೋವು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ.

ಉತ್ತರಣೆ ಗಿಡವು ಕಳೆಯಂತೆಯೇ ಇದ್ದರೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೂರಗ/ಹತ್ತಿಮರ

ಪರಿಚಯ:

ಬೂರಗ (ಹತ್ತಿ) ಮರ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ. ಸುಮಾರು 25 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮರದ ಕಾಂಡದಿಂದ ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಯ ತನಕ ಮೊಂಡು ಮುಳ್ಳುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಸು ಬಿಳುಪಿನ ತೊಗಟೆ. ಹಸುರು ಎಲೆಗಳು. ಹೂ ಬಿಡುವ ಕಾಲ ದಶಂಬರ-ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳೆಲ್ಲ ಉದುರುತ್ತದೆ;ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಕೆಂಪು/ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ(ಕೆಂಪು ಹೂ ಅರಳುವ ಮರಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು). ಮರದ ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾದ ಕೆಂಪು ಹೂಗಳು; ಅವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಆಟವಾಡುವ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ ಅತಿ ರಮಣೀಯ ದೃಶ್ಯ. ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಆಕಾರದ (ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದದ) ಗಟ್ಟಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳು. ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ 5 ಕವಾಟಗಳಿದ್ದು, ಬಲಿತಮೇಲೆ ತಾನಾಗಿ ಒಡೆದು ಒಳಗಿನ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹಗುರವಾದ ಹತ್ತಿಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಕಾಯನ್ನು ಕುಯ್ದು ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕಮ್ಮಿ ಭಾರದ ಹತ್ತಿ ಇದು. ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳು (ಬಿಳಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಹೂ ಬಿಡುವ ಮರಗಳು ಕೇವಲ 2 ಪ್ರಭೇದಗಳೇ ವಿನಾ ಉಳಿದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ.)

ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಅಂಟು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಬೂರುಗವು ಬಲವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ದೋಶ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳುಳ್ಳದ್ದು. ಕರುಳು ಅಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಬಾರ ಜಿನಸುಗಳ ಜತೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಂಟು ಉಪಯುಕ್ತ. ಕೃತಕವಾಗಿ ವಾಂತಿಮಾಡಿಸಲು ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಫದೋಶ, ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ

ಪ್ರಯೋಜನಕರ. ತೊಗಟೆ ವೇದನಾ ಶಾಮಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಬೂರಗ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಪು) ಹೂವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಲೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೂದಲಿನ ಸೋಂಪಿಗೂ, ತಲೆಯ ತಂಪಿಗೂ ಫಲಕಾರಿ. ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಸಹ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಸಿಗೆ ದಿಂಬುಗಳು ಮೆತ್ತನೆಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಬೂರಗ ಹತ್ತಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಲಕ್ಕಿ ಎಕರಿನೆಕ್ಕಿ ನಿರ್ಗುಂಡಿ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಾಳು ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲ ಈ ಕುರುಚಲು ಗಿಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 3 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ. ಹಲವು ಕವಲುಗಳು;ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಗೊಂಚಲಲ್ಲಿರುವ ತುಸು ಉದ್ದದ ಹಸುರು ಎಲೆ; ಎಲೆ ನಸು ಘಾಟು ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂ ಗೊಂಚಲುಗಳು, ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ ಬೂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿದ್ದು, ತೆಳುವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವಾತರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಜ್ವರ ಹರ. ಬಾವಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಸಂದು ನೋವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನೂ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಬೆರಸಿ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ, ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದು ಹಿತಕರ. ಜ್ವರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಗುಂಡಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕಾಸಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಗಾಯಕ್ಕೂ, ಗಂಟಲು ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯಲು ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ಭತ್ತದ ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಗುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿರ್ಗುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಥವಾ ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಿಡ ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಡಂಬಿ(ಗೇರು) ಮರ

ಪರಿಚಯ:

ಗೇರುಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗೇರು ಬೀಜ (ಗೋಡಂಬಿ)ಜನಪ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳು. ದೇಶದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳ ತಪ್ಪಲು, ಸಣ್ಣ ಬೆಟ್ಟಗಳು, ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳು, ತೋಟಗಳ ಅಂಚು-ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈಚೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಹೆಕ್ಟೇರು (ಕೃಷಿ ರಹಿತ) ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ವ್ಯವಸಾಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಒಂದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 10ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ; ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರವಾದರೂ ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳು ಚಾಚಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ದಪ್ಪದ, ಒರಟು ತೊಗಟೆ. ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ, ಮೇಲ್ಮೈ ನಯವಾಗಿರುವ ಅಂಗ ಗಾತ್ರದ ಎಲೆ-ನರಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಡುವಿನ ನರ ಬಿರುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಗುರುಎಲೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣ. ಒಗರು ರುಚಿ. ಬಲಿತ ಎಲೆ ತುಸು ಘಾಟು ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಬಿಟ್ಟು ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಷ್ಟಿಗಾತ್ರ; ಉದ್ದದ ತೊಟ್ಟು ಗಿಡದಿಂದ ತೂಗಾಡುತ್ತಿದ್ದು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಬೀಜವು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಕ್ರಚಂದ್ರನ ಆಕಾರ; ಹೊರ ಕವಚ (ಸಿಪ್ಪೆ-ಇದನ್ನು 'ಓಡು' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ರುಚಿಕರವಾದ ತಿರುಳು. ಇದನ್ನು ಗೇರುಪಪ್ಪು-ಗೇರು ಬೀಜ-ಗೋಡಂಬಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗೇರು ಹಣ್ಣು ಕೂಡ ರುಚಿಕರ; ರಸಭರಿತ;ಮಧುರ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹಣ್ಣಾದಾಗ ನಸು ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಒಡೆದು, ಗೇರು ಪಪ್ಪನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೇರುಬೀಜದ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತವಾದ ಗೇರುಪಪ್ಪನ್ನು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹ ದೌರ್ಬಲ್ಯ

ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಗೋಡಂಬಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗೇರು ಬೀಜದ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಹಾಗೂ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸತ್ವವಿದೆ. ಕಾಲಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ, ಬೆರಳಸಂದು ಬಿರುಗಳಿಗೆ, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ಗೋಡಂಬಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರ, ಹಸಿವು, ತೃಷೆ, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರ (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ). ರಕ್ತಶೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಿಕಾರಹರ. ಗೋವಾದಲ್ಲಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಫೇನಿ ಎಂಬ ಮಧುರ ಮಾದಕ ಪೇಯವು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದದ್ದು;ಜನಪ್ರಿಯ ಮದ್ಯ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಬೀಳುನೆಲವಿದ್ದರೆ ಗೇರುಬೀಜದ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಬಹು ವಿಧದ ಲಾಭ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಗೇರುಮರದ ಗೋಂದು ಕೂಡ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು.

ಕೇಪಳ (ರೆಸ್ಕಾರ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ಕಿಸ್ಕಾರ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೇಪಳ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕುರುಚಲು ಗಿಡ. ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ, ಬಯಲಲ್ಲಿ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ -ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಪೂಜಾವಿಧಿಗಳಿಗೆ ಕಿಸ್ಕಾರ ಹೂವಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸುಮಾರು 1ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಗೊಂಚಲಾಗಿರುವ ಹಲವಾರು ಉಪಶಾಖೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿರುವ ಹೂಗಳು. 4ದಳಗಳ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ಹೂ. ಉದ್ದದ ದೇಟು, ಚಿಕ್ಕ ಹಸುರು ಎಲೆಗಳು , ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕಕಾಯಿ ಬಲಿತು ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆ. ಒಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬೀಜ; ನಸು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಅತಿಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಳು ಬೀಜದ ಸುತ್ತ ಹೊರಗಿನಿಂದ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ವರ್ಷ ಅರಳುವ ಕೇಪಳ ಹೂ ಪರಿಮಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದೇವರ ಮುಡಿ ಏರುತ್ತದೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಕಿಸ್ಕಾರ ಹೂವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗಗೆ ಬೆರಸಿ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆ;ಮುಟ್ಟುದೋಶದಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕೇಪಳ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಕಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ 'ಹುಸಿನೋವು' ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಹಿತಕರ. ಕಿಸ್ಕಾರ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತೇದು ಲೇಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಕಿಸ್ಕಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬತ್ತಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಬೊಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ರೆಸ್ಕಾರ ಗಿಡದಂತೆಯೇ ಇರುವ ಕಸಿ ತಳಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹೂ ಗೊಂಚಲು ಅರಳುವ ಗಿಡಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಅವು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಸಸ್ಯಗಳೇ ವಿನಾ ಔಷಧಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಕೇದಗೆ ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ:

ಕೇದಗೆ ದೊಡ್ಡ ಗಿಡ; ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳ ಪೊದರು ಸಸ್ಯ(ಕುರುಚಲು ಗಿಡ) ಸುಮಾರು 5ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಹಲವಾರು ಗಾಳಿ ಬೇರುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಗಿಡಕ್ಕೆ ಅಧಾರ ನೀಡುವುದೂ ಇದೆ. ಗೊಂಚಲು ಎಲೆಗಳು-ಕೈಯಷ್ಟು ಉದ್ದ, ಅಂಗೈಗೂ ಕಮ್ಮಿ ಆಗಲಿ. ಎರಡೂ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರುಮುಳ್ಳುಗಳು ; ಎಲೆಯ ತುದಿಯೂ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಚ್ಚ ಹಸುರಿನ ಎಲೆಗಳು ಹಲವು ಇದ್ದು, ಒಳಗೆ ಹಳದಿ (ಬಂಗಾರ) ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಕೇದಗೆ ಹೂ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಗೊಂಚಲಿನಂತಹ ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕುಸುಮ ಚೆಂಡುಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಸುವಾಸನೆ ಭರಿತವಾದ ನಸುಹಳದಿ ಪುಡಿಗಳು ಉದುರುತ್ತವೆ; ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳು ಕೂಡ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳ ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿದ್ದು ನಡುವಿನ ನರ ತುಸು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಪೂಜೆಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಡಿಗೂ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಏರುವ ಪುಷ್ಪ ಕೇದಗೆ.

ಕೇದಗೆ ಎಲೆ, ಹೂ, ಬೇರು ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಭಾಗಗಳು.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಕೇದಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣವಿದೆ;ಉಬ್ಬಸ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಸಂಧಿವಾತದ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ ಕೇದಗೆ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮೂತ್ರ ದೋಶ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೇದಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೂ ದಂಟಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ವಾತರೋಗ ಶಮನಕಾರಕ. ಚರ್ಮರೋಗ, ಮಿದುಳು-ಹೃದಯರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೇದಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಜೌಗು ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೀರಾಶ್ರಯದ ಬಳಿ (ಕೆರೆ, ಕಾಲುವೆ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ)ಕೇದಗೆ ಗಿಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೆಟ್ಟರೆ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಕೇದಗೆ ಗಿಡಗಳ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹಾವುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ನಾಣ್ಣುಡಿ ವಿನಾ ನಿಜವಲ್ಲ.

ಕಾಳು ಮೆಣಸು (ಒಳ್ಳೆ ಮೆಣಸು) ಬಳ್ಳಿ

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ವಾಣಿಜ್ಯ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸಸ್ಯ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಗಿಡ ಮರವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮೇಲೇರಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಿರು ಬೇರುಗಳು ಮರವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ತುಸು ದಪ್ಪದ ಹಸುರಿನ ಎಲೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ನರಗಳು. ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಸುಕಿದರೆ ಸಾಕು ಗಾಟುವಾಸನೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಗಾತ್ರದ, ತೋರು ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದದ ನೀಳ ಗೊಂಚಲಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉರುಟು ಕಾಯಿಗಳು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಕಡು ಕಿತ್ತಳೆ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ತಾಳುತ್ತವೆ. ತೆಳುವಾದ ಸಿಪ್ಪೆ; ಒಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಿರು ಕಾಯಿ (ಅಥವಾ ಬೀಜ) ಇದೇ ಕಾಳು ಮೆಣಸು. ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಸಾಲೆ ದ್ರವ್ಯ. ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ, ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ, ಅಡಿಗೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದದ್ದು.

ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಕಾಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಕೂಡಾ ಉಪಯುಕ್ತವೇ. ಖಾರವಾದ ರುಚಿ, ಘಾಟು ಸುವಾಸನೆಗಳಿರುವ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿಗೆ ಮಸಾಲೆಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಳು, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಉಷ್ಣ ಸ್ವಭಾವದ್ದು. ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಅಜೀರ್ಣ, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜ್ವರಹರ, ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕ. ಕಾಳು

ಮೆಣಸು ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕಫ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಶೀತಬಾಧೆ ನಿವಾರಕ. ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅನ್ನದ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಪರಿಹಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆ. ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಚಟ್ನಿ, ಅರುಚಿ ನಿವಾರಕ.

4 ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಆ ನೀರನ್ನು ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹಿತಕರ.

ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲೋ ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಾಳು ಮೆಣಸುಬಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬಿಸಿ ನೋಡಿ. ಶೀತ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಅರುಚಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ.

ಏಲಕ್ಕಿ (ಯಾಲಕ್ಕಿ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಕೊಡಗು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಚಿಕ್ಕಮಂಗಳೂರು ಮೊದಲಾದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತೋಟಗಳ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸುವ ಏಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಎರಡು ಮೂರು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯವು ಬುಡದಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಉಪಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. 25-30 ಸೆ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ನೀಳವಾದ ಎಲೆಗಳು ಕಾಂಡದ ಬುಡದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೂವಿನ ತೊಟ್ಟು ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರದ 3 ಮೂಲೆಗಳ, ನಸು ದೊರಗು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಗೆ 3 ಕೋಶಗಳಿದ್ದು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳೇ ಯಾಲಕ್ಕಿಕಾಳು(ಬೀಜ) ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟು ಜಗಿದಾಗ ನಸು ಸುವಾಸನೆಯ ಕಹಿರುಚಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಲಕ್ಕಿ ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾಲಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ ಬಲಿತ ಕೂಡಲೇ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಸುರುಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಗಳು ಕೂಡ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಡುಗೆ ಔತಣಗಳಲ್ಲಿ, ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲೆ ಇದೆ. ದೊಡ್ಡ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾತಿಯ ಏಲಕ್ಕಿ ಇದೆ. ಬಳಕೆ ಕಮ್ಮಿ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿರುಚಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ವಾಕರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾಲ್ಕು ಕಾಳು ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಜಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಸ್ತು. ಪಿತ್ತಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡಲು ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಾನಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರ, ಬಾಯಿರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಕಷಾಯವು ಕಫ ಕೆಮ್ಮು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕರುಳು ಅಕ್ರಮವನ್ನು ಕೂಡ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಲಕ್ಕಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ಸುವಾಸಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿದ್ಧ. ಉತ್ತಮ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆಗಳ ರಾಣಿ ಎಂಬ ಪ್ರಶಂಸೆಯೂ ಇದೆ.

ಕಮಲ (ತಾವರೆ)

ಪರಿಚಯ

ಕಮಲ ಪುಷ್ಪವು ಕೆರೆ, ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಸಸ್ಯ. ಉರುಟಾದ ತೆಳು ಎಲೆಗಳು. ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಕಾಂಡವು ನೀರಿನೊಳಗೆ ಇದ್ದು, ಅಲ್ಲೇ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಹೂ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಸುವಾಸನಾಭರಿತ. ತುಸು ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರ, ಹಲವು ದಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಅರಳುವ ಕಮಲವು ಸಂಜೆಗೆ ಬಾಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಎತ್ತಿ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಮಲ ಗಿಡವು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವರೆ ಹೂ ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕ ಪುಷ್ಪ. ವರ್ಷದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಅರಳುವ ಹೂವಿದು. ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಬಿಡುವ ಉಪವರ್ಗಗಳಿದ್ದರೂ ಔಷಧ ಸತ್ವವು ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಮಲದ ದೇಟು, ಹೂ, ಬೀಜ, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಔಷಧ ಸತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳ, ಕಹಿ-ಒಗರು- ನಸು ಸಿಹಿ ರುಚಿಯಾದ ಸಸ್ಯ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ, ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಜ್ವರ, ಚರ್ಮರೋಗ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಕಮಲವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವದ ಭಯವು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಭ್ರೂಣವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿವಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಮಲದ ಹೂವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ

ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ತಂಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಇರಿಸಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆ, ಕೊಳಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಮಲದ ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ. ಸುಲಭ ಔಷಧೀ ಮೂಲ. ಕಮಲ ಪುಷ್ಪ ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾದವು.

ಕರಿಬೇವು ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಮರದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಗಿಡ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಊರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕರಿಬೇವು ಗಿಡಗಳನ್ನುಕಾಣಬಹುದು. ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ, ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಲ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮರವು 7-8 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಗೆಲ್ಲುಗಳು. ಹೂ ನಸು ಹೊಳಪಿನ ದಟ್ಟ ಹಸುರಿನ ಎಲೆ- ಮೂಸಿದಾಗ ಸುವಾಸನೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಮಿಶ್ರಿತ ತೊಗಟೆ, ಬಿಳಿಗೊಂಚಲು, ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣು, ಕಿರು ಆಕಾರ, ತೆಳು ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಳಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಬೀಜ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಿಂದ ಜುಲಾಯಿ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗೆ ತೊಗಟೆ ಕರಿಬೇವು ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಯಿ, ತೊಟಗೆ ಮತ್ತು ತೈಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅನ್ನಾಹಾರದ ಮೇಲೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಆಸಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಕರಿಬೇವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದೋಶ ಪರಿಹಾರಕ. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರಕ್ತಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಜ್ವರ ಸನ್ನಿ'ಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಹಿತಕಾರಿ. ತುಂಬಿ, ಜೇನು ನೊಣ, ಕಂಚು ಹುಳ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಬೇವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೇರು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂಜು ಹುಣ್ಣಿನ

ಬಾಧೆಯನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಕರಬೇವು ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಲೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೈಬೇವಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರಿಬೇವು ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಿ; ಆಗಾಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು(ಹುಲ್ಲು) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಹುಲ್ಲು ಪೊದರಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ದೇಶದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಕೃಷಿಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಭತ್ತದ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಉದ್ದದ ಎಲೆಗಳು, ನಸು ಒರಟು, ಅಂಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿ. ಬಹುಬೇಗನೆ ಉಪಕಾಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಸುರು (ಕಡು ಹಸುರು) ಬಣ್ಣ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಸುಕಿದರೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸುವಾಸನೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು, ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಎಲೆಯನ್ನೂ ತೈಲವನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಜ್ವರಹರ, ತೃಷೆ ನಿವಾರಕ. ಶಾಮಕ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ಬೇಸಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿದ ರುಚಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದು ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾತದ ನೋವು, ಉಳುಕು, ತಲೆನೋವು, ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದರ ವಾಯು, ಉದರ ಶೂಲೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ತೈಲ 4-6 ಬಿಂದುಗಳಷ್ಟು ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ದದ್ದಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೈ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನೆ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೂ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿ ಬಹು ವಿಧದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಬಹುದು.

ತಗಚೆ (ತಗತ್ತೆ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಳೆಯಂತಹ ಸಸ್ಯ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಳು ಭೂಮಿ, ಗದ್ದೆ ಬಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 1 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ ಹಲವು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಸುರು ಎಲೆ- ಹಿಸುಕಿದರೆ ನಸು ದುರ್ವಾಸನೆ. ಎಲೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಹೂಗಳು. ತಗಚೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದೂ ಉಂಟು.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ರಕ್ತ ಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಹಿತಕರ. ಬೀಜವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತುರಿಕಜ್ಜಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮೈ ಕೈಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದದ್ದು(ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್) ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಗಚೆ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕರ. ಕುರಗಳು ಏಳುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ತಗಚೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನಸು ಬಾಡಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂದುನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೇನುಹುಳ ಕಡಿದಾಗ ತಗಚೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿರಸ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಉರಿ, ವೇದನೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಹುಲ್ಲು ಎಂದು ಕುಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವ ಕಳೆ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದಲ್ಲಿ ತಗಚೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಳೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಬಿತ್ತಿದರೆ, ಗಿಡ ಬೆಳೆದು ಕಳೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷ ಸತತ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕಳೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. 'ತಗಚೆ' ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಕಳೆಯಲ್ಲ. ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ.

ಕಾಡುಜೀರಿಗೆ (ಕಾಳಜೀರಿಗೆ)

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ. ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಳುಭೂಮಿ, ತೋಟಗಳ ಅಂಚು ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆ ಸಸ್ಯದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ, ಸಪೂರ ಕಾಂಡ, ಗರಗಸದ ಹಲ್ಲಿನಂತಹ ಅಂಚಿನ ಹಸುರು ಎಲೆ. ಎಲೆಯ ತುದಿ ಚೂಪು, ತೊಟ್ಟು ತುಸು ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಎಲೆಯು ಕಾಂಡದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಲ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಎರಡು, ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿರೋಮಗಳು, ನೇರಳೆ ಕೆನ್ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂಗಳ ಗೊಂಚಲುಗಳು. ಹೂದಂಟು ಕೂಡ ತುಸು ಉದ್ದಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕೊಳವೆ ಆಕಾರದ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳು. ಬೀಜ ಕಹಿ ರುಚಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಬಾಣಂತಿ ನಂಜು, ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿರುವುದು, ಉದರ ವಾಯು, ಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳುಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದನ್ನು ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಮೊಲೆಹಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಳಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಓಮ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಹುಳಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಲು ಕಾಳುಜೀರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಳ ಜೀರಿಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ). ಕಾಡು ಸಸ್ಯವೆಂದು ಕಡೆಗಣಿಸದೆ, ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಾಳ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕುಂಟಾಲ (ಕುಂಟ ನೇರಳೆ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕುಂಟಾಲ ಗಿಡಿವು ಮಳೆ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹೂ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸಸ್ಯ. ಸುಮಾರು 5 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ, ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳು. ದಟ್ಟ ಹಸುರಿನ ತುಸು ದಪ್ಪದ ಎಲೆ. (ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸುರುಳಿ ಮಾಡಿ ಪೀಪಿಯಂತೆ ಊದುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೋಜು). ತೋರು ಬೆರಳ ತುದಿಯ ಪುಡಿ ಗಾತ್ರದ ಕಪ್ಪು (ನೇರಳೆ ಛಾಯೆಯ) ಮೆತ್ತಗಿನ ಹಣ್ಣು; ಸವಿರುಚಿ. ಆದರೆ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳ ನಾಲಗೆ, ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾದ ನೇರಳೆ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಬೀಜ, ಹೂಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗೊಂಚಲುಗಳು. ಗಿಡಗಳು ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕುಂಟಾಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ -ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಭೂತಾರಾಧನೆ ಮತ್ತು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪೂಜಾ ವಿಧಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಹೂ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆಗಳ ಬಳಕೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕುಂಟನೇರಳೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಎದೆ ಉರಿ ಇದ್ದಾಗ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಒಸಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಎಲೆ, ಹೂ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರು ಮತ್ತು ಚೆಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನಂಜು ವ್ರಣಗಳು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನೂ ಬೇರನ್ನೂ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಪರಿಹಾರ. ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣ ಬೀಜವನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತೆಂಗಿನ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಸುಮಾರು 20 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ಒರಟು ಕಾಂಡ. ಮರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗಳು, ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ ಪತ್ರಗಳು, ನಡುವಿನ ನಗ ದಪ್ಪ; ಬಿಗಿ; ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿದ್ದು ಮರದ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರಿಯ ಉಪಪತ್ರಗಳು 2-3 ಅಡಿ ಉದ್ದ; ಎರಡು ಮೂರು ಅಂಗಲ ಅಗಲ; ಗಡುಸಾದ, ಬಿಗಿ ನಡುನರ ಗರಿಯ ಎಲೆ ಹಸುರಾಗಿದ್ದು, ತುದಿ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲು ಕಾಯಿಗಳು; ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗೆ ಎಳನೀರು (ತುಳು : ಬೊಂಡ) ಎಂದೂ ಬಲಿತ ಎಳ ನೀರಿಗೆ 'ಬನ್ನಂಗಾಯ' ಎಂದೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತಾಗ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಯವಾದ ಹೊರಮೈ, ಒಳಗೆ ಗುಂಜು ನಾರಿನ ಕವಚದ ಒಳಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಿಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ, ಒಳಗೆ ರುಚಿಕರವಾದ ತಿರುಳು; ಸವಿಯಾದ ನೀರು, (ಒಣ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಂದೂ ಹೆಸರು). ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಧುರ; ರುಚಿಕರ; ತೈಲಯುಕ್ತ. ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಮರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಂಡವನ್ನು ಗುಡಿಸಲ ಛಾವಣಿಗೂ ಚಪ್ಪರಕ್ಕೂ ಒಣ ಗರಿಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದ 'ಮಡಲ'ನ್ನೂ, ಒಣಸಿಪ್ಪೆ, ಗೆರಟೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಉರುವಲಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಬಹು ವಿಧ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವೆಂಬ ಹೆಸರು. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳನೀರು, ತಿರುಳು, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಉಪಯೋಗ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಬಲಕರ : ಎಳನೀರು ದಾಹ, ಶಾಮಕ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಮೂತ್ರ ನಿವಾರಕ. ಜ್ವರಹರ, ರಕ್ತಶೋಧಕ, ಉಣ್ಣಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನಾ ಭ್ಯಂಜನಕ್ಕೂ, ಕೇಶಾಲಂಕಾರಕ್ಕೂ ಬಳಸುವರು. ನಾಲಗೆ ಹುಣ್ಣಾದ್ದಾಗ ತಿರುಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ವಸ್ತು (ನೀರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಪುದೀನಾ ಇತ್ಯಾದಿ)ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಚಟ್ನಿ

ಬಾಯಿರುಚಿ ವೃದ್ಧಿಕರ; ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ನಿತ್ಯದ ಅಡಿಗೆಗೂ, ಪಾಯಸಾದಿ ಸವಿಯಲು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಅರಸಿನ ಘುಂಡಿಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಭೇದಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಮನೆಯ ಬಳಿ ಒಂದೆರಡು ತೆಂಗಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನಾದರೂ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಆನೆಮುಂಗು ಮರ

ಪರಿಚಯ

ದಕ್ಷಿಣ–ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆನೆಮುಂಗು ಮರವನ್ನು ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ ತೋಟಗಳ ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಸುಮಾರು 12 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ನಸು ಹಸುರಿನ ತೊಗಟೆಯಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡಾಕಾರಕ್ಕಿರುತ್ತವೆ. ನಸು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಹೂವಿನ ಹೊರಮೈ ಕೆನ್ನೀಲಿಬಣ್ಣ; ಒಳಮೈ ತೆಳು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ. 3-4 ಅಂಗುಲ ಅಗಲ. ಅಂಗೈದಪ್ಪದ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಅರ್ಧ ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ನಸು ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿ. ಇದನ್ನು ಕೋಡು ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮರದ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತುಸು ಕೆರೆದು ಮೂಸಿದರೆ ನಸು ಘಾಟು ವಾಸನೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗೆ ಆನೆಮುಂಗು ಮರದ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಎಲೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ಬೀಜಗಳು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಬಿಳಿ ಕಿರುರೆಕ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆನೆಮುಂಗು ಗಿಡದ ಬೇರಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ 'ತ್ರಾಣಕ'ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಭೇದಿ, ಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ತೊಗ:ೊ/ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ದಪ್ಪದ ಗಂಜಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜದ ಕಷಾಯವು ಕೂಡ ಇದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಜಜ್ಜಿದ ತೊಗಟೆಯ ತೈಲವು ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವು ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರ ಲೇಪಹಾಕು. ಕಿವಿ ಸೋರುವ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ 2 ಬಿಂದು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ.

ಆನೆಮುಂಗು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಪಲ್ಯ-ಪಚ್ಚಡಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ರಿಮಿಹರಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಆನೆಮುಂಗು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತೋಟದ ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಆನೆಮುಂಗು ಮರ ಬೆಳೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ. ಈಚೆಗೆ ಈ ಸತ್ಯವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಗಸೆ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಅಗಸೆ ಮರವನ್ನು ತೋಟದ ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಹೂ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಹೂ ಬಿಡುವ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ 10-12 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ಕೆಲವು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಹಸುರು ಎಲೆಗಳು. ನಸು ಬಾಗಿದ ಕೋಡಿನಂತಹ ಹೂ; ಹಲವಾರು ದಳಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪದ ಹಾಗೂ ಮೊಳ ಉದ್ದದ ಕಾಯಿ (ಕೋಡು) ಇರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿಗೆ ಹೂ, ಬೀಜ, ಬೇರು, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಗಸೆ ತಂಪು ಗುಣದ ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಸಸ್ಯ. ಜ್ವರ, ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ನಿವಾರಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಅಗಸೆ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಸುಖಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಜ್ವರಹರ. ಹೂವಿನ ಬಳಕೆ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕಫ ನಾಶಕ. ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತುರಿ ಕಜ್ಜಿ ಗುಣ. ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣಿಗೂ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೂವಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಶುಭ್ರತೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಗಸೆ ಕೋಡು, ಹೂ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಗಸೆ ಹೂವು ಅರಳುವುದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ 'ಕಾಕೆಕೋಕಾಯಿ' ಎಂದೂ (ಅಗಸೆ) ಹೆಸರಿದೆ. ಹಿತ್ತಿಲ ಗಿಡವಾಗಿಯೂ ಅಗಸೆಯನ್ನು ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುವರು.

ಕರಿಜಾಲಿ (ಶಮೀ) ಮರ

ಪರಿಚಯ

ವ್ಯವಸಾಯ ಭೂಮಿಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಪಾಳುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ಸುಮಾರು 10 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ. ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳು, ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಒರಟು ತೊಗಟೆ ; ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸೀಳು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕಿರು ಗರಿಗಳಂತೆ ಇರುವ ಎಲೆಗಳು, ಎಲೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಚೂಪು ಮುಳ್ಳುಗಳು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂಗುಚ್ಛಗಳು, ನೇತಾಡುವ ಕೋಡು ಕಾಯಿಗಳು. ಬಲಿತಾಗ ಕಂದುಬಣ್ಣ. ಮರದಕಾಂಡ ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಜಿನುಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಅಂಟು ಹಳದಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಕರಿಜಾಲಿ ಮರವು ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕರಿಜಾಲಿ ಗೋಂದು ಕೂಡ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೈತರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೃಷಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕರಿಜಾಲಿ ಗಿಡದ ಎಳೆ ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಕೋಡು (ಬೀಜ) ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಮೊಗ್ಗು, ಕಾಯಿ, ಚೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಂಟುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒಗರು ರುಚಿಯ ಕರಿಜಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವರ್ಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ಚೆಕ್ಕೆ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ, ಹೊಲಸು ವ್ರಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದೂ. ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದೂ ಹಿತಕರ. ಮೊಗ್ಗು ಮತ್ತು ಗೋಂದು ಕೆಮ್ಮು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗ. ಗೋಂದನ್ನು ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಹದಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ದಸರೆಯ ಹಬ್ಬದ ಕೊನೇ ದಿವಸ ವಿಜಯ ದಶಮಿಯಂದು ಶಮಿ ಗಿಡವನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ಶುಭಾಷಯ ಕೋರುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ತಾಳೆ ಮರ (ಈಚಲು)

ಪರಿಚಯ

ತಾಳೆಮರವು ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ವೃಕ್ಷ. 20-30 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಂಭದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದೊಡ್ಡಮರ. ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರ ಮರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಎಲೆಗಳು, ಓಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಓಲೆಯ ದಂಟು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೀಸಣಿಗೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿದ್ದು ನಡುವಿನ ನರ ಕೂಡ ನುಣುಪಾಗಿದ್ದರೂ ಬಿರುಸು. ಗರಿಯ ಹಿಡಿಕೆ (ದಂಟು)ಯ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೂಪಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸುಲಿದ ಚಿಕ್ಕತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಕಪ್ಪು, ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಫಲಗಳ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಕೊಂಬೆಯಿಂದ ತೂಗಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಗುಂಜಾದ ನಾರಿನ ನಡುವೆ ಬಿಳಿಯ ತಿರುಳುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿರುಳು ಮೃದು ಮಧುರ ಮತ್ತು ರಸಭರಿತ, ಹೊರಮೈ ನಸುಹಳದಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ.

ಈಚಲು ಮರ ಬಹುರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಬಾಳಿಕೆಯ ಸಸ್ಯ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರಿಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗ್ರಂಥ ಬರೆದಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಳೆ ಮರದಿಂದ ಮಾದಕ ಪೇಯ ಹೆಂಡವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರುಚಿಕರವಾದ ತಿರುಳು ಬಲಕರ; ಹಸಿವು, ಆಯಾಸ, ದಾಹ ಪರಿಹಾರ. ಜ್ವರ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಗರಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕರಿಮಾಡಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು (ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ) ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುದಿಸಿದ ಕಷಾಯದಿಂದ

ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ದಂತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ತಾಳೆಮರದ ರಸ (ನೀರಾ) ಉತ್ತಮ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪೇಯ, (ಬಿಸಿಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇದು ಹುಳಿ ಹೆಂಡವಾಗುತ್ತದೆ).

ಅಡಿಕೆ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಳನಾಡಿನ ಇತರ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಅಡಿಕೆ (ಮರ). ತೋಟ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಾಣಿಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನ. ಸುಮಾರು 20 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಡಿಕೆ ಮರದ ಗಾತ್ರ 20 ಸೆ.ಮೀ. ಹಸಿರು ಗರಿಗಳು ಬಲಿತು, ಒಣಗತೊಡಗಿದಾಗ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕಳಚಿ ಬೀಳುವಾಗ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಗುರುತು ಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಗರಿಗೆ ಸೋಗೆ ಎಂದು ಹೆಸರು) ಮರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಗರಿಗಳ ತೊಟ್ಟಿನಂತಿರುವ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತೆಳುಪೊಟ್ಟಣಗಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗೊಂಚಲು ಇರುತ್ತದೆ. ಗೊಂಚಲಲ್ಲಿ ಹಲವು ಉಪಗೊಂಚಲಿದ್ದು ಎಳೆಯಾದ ಉಪದಳಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗೊಂಚಲಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೂ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪೂಜಾ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆ (ಹೂವಿಗೆ ಸಿಂಗಾರ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿದೆ; ತುಳು:ಪಿಂಗಾರ). ಎಳೆ ಅಡಿಕೆ ಹಸಿರು ಸಿಪ್ಪೆಯಿದ್ದರೂ ಬಲಿತು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ನಾರುಮಯವಾಗಿ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳಿಗೆ (ಅಡಿಕೆಗೆ) ಉತ್ತಮ ಕವಚವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆ ಮರ, ಎಲೆ, ಹೂ ಎಲ್ಲವೂ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳೇ. ಎಳೆ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣಾದ ಅಡಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬಾರೀ ಬೆಲೆಯಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಡಿಕೆ ಫಲವೇ ಔಷಧಿಗೆ ಬಳಕೆ. ಅಡಿಕೆಗೆ ಸುಪಾರಿ ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಹೆಸರಿದೆ. ಬಣ್ಣದ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೈದು ಬಾವಿಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಎಳೆ ಅಡಿಕೆಯ ರಸ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಕ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಜತೆಗೆ ಅಡಿಕೆ ಚೂರು ಜಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದು ಅದು ಬಾಯಿವಾಸನೆ ನಿವಾರಕವೆಂದೂ, ಹಲ್ಲು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹಳ್ಳಿಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಕೆಯು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕಕ್ಕೆ (ಕೊಂದೆ) ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಕಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೊಂಡೆ ಸಸ್ಯವು ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿಯ ಸದಾ ಹಸಿರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಕುರುಚಲು ಗಿಡ -ಬಯಲು ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 10 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಿಲ್ಲದ ಸದಾ ಹಸಿರಿನ ಕಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ದಟ್ಟ ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಮೈಹೊಳಪಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಲೆ ಉದುರಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ತೊಗಟೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಂದುಬಣ್ಣ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಅರಳುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉರುಟು ಕೊಳವೆಯ ಆಕಾರಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ಮೊಳದಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಕಾಯಿಗಳು ನೇತಾಡುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಗೆ ನಸು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಸವಿಯಾದ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಔಷಧಕ್ಕೆ ಕಕ್ಕೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳೇ ಮುಖ್ಯ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಕ್ಕೆಕಾಯಿ ತಿರುಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸುಲಭ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುವ ದ್ರವ್ಯ. ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಜ್ವರಹರ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ತಿರುಳಿನ ಕಷಾಯ ಕೂಡ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕರ. ಅನ್ನಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗೆ ಚೆಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಹೂ, ಎಲೆ, ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣದ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಕ್ಕೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಹುಣಸೆ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಹುಣಸೆಮರ ದೊಡ್ಡ ವೃಕ್ಷ. ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳು. ಸುಮಾರು 30 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡವೂ ಭಾರೀ ಗಾತ್ರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರಿಯಂತೆ ಇರುವ ಎಲೆಗುಚ್ಛದಲ್ಲಿ ಕಿರು ಎಲೆಗಳು-ಕಡು ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹುಳಿರುಚಿ, ಕಿರು ಪುಷ್ಪಗಳ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಹೂ ನಸು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿದ್ದು ಕೆಂಪು ಛಾಯೆ ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ತುಸು ಉದ್ದದ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಪೆ (ಬೀಜಕೋಶ)ಗಳು; ತುಸು ಬಿರುಸಾದ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಳಗೆ ನಸು ಬಿಳುಪಿನ ತಿರುಳು–ಬೀಜ. ಪ್ರತಿ ಕೋಪೆಯಲ್ಲಿ 1-2-3-4 ಬೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಬಲಿತಾಗ ತಿರುಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಹುಳಿ; ನಸು ಸಿಹಿ ಛಾಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೀಜ (ಕವಚ) ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಒಳಗೆ ಬಿಳಿ ದ್ವಿದಳದ ಬೀಜ ತಿರುಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕವಚ ಗಡುಸು. ಬಲಿತು ಪಕ್ವವಾದ ಕೋಪೆಗಳನ್ನು ಕುಯ್ದು ಒಡೆದು, ತಿರುಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿ, ಶೇಖರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಗೆ ಆರೋಗಣೆಗೆ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಕ್ಕೆ ಎಲೆ, ತಿರುಳು, ಚಕ್ಕೆ, ಬೀಜಗಳು ಬಳಕೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ತುಸು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ರುಚಿವೃದ್ಧಿಸಿ, ದಾಹವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣಹರ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಹಳೇ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂ, ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರಸಿನ ಮುಂಡಿರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಹುಣಸೆ ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಡಿಗೆ ಆರೋಗಣೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪದಾರ್ಥ.

ಅಡ್ಕೆಬೀಳು (ಬಳ್ಳಿ)

ಪರಿಚಯ

ಅಡ್ಕೆಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿಬಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ ಇದು. ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಗಳನ್ನು, ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಭಾರೀಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಮೊನಚು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿಯ ಅಲುಗಿನಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಯ ತೊಟ್ಟು ಹಕ್ಕಿ ಗರಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ ಗೊಂಚಲು, ಚಿಕ್ಕ ಹಣ್ಣುಗಳು ನೇರಳೆ ಛಾಯೆಯ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ, ಬಳ್ಳಿ ಗಾಳಿಗೆ ಬೇರುಗಳು ಆಧಾರ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬೇರು, ಎಲೆ ಮೊದಲಾದವು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಕ್ಕಿಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಶಮನಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಬಳ್ಳಿಯನ್ನು (ಎಲೆ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟು) ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ, ಕರ್ಪೂರದ ಪುಡಿ ಸಿಡಿಸಿದರೆ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ ರೀತಿಯ ಹಬೆಯನ್ನು ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳಿಂದ ಉಸಿರಿನಂತೆ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರು ಹೊರ ಬಿಡುವುದನ್ನು 4-6 ಸಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಬ್ಬಸದ ತೊಂದರೆ ಶಮನ. (ಕೆಂಡ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯ ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಮೇಲಿಂದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಬೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು) ಎಲೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮೈ ಮೇಲಿನ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ 'ಗೊಬ್ಬರ' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಸವರಿದರೆ ಉರಿ, ವೇದನೆ ಶಮನ. (Chicken pox-Small pox). ಬೇರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಲೆಕುರ, ಕಜ್ಜಿ ಗುಣ. ಅಡ್ಕೆ ಬೀಳನ್ನು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಡುಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡ (ಎದ್ರೊಳಿ)

ಪರಿಚಯ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಚಲು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಆಗಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೇವರೆಗೆ ಹೂ ಬಿಡುವ ಗಿಡ. ಜಾಜಿಮಲ್ಲಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬಳ್ಳಿ ಮರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಬೆಳೆದು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಶಾಖೆಗಳು, ಕಿರು ಆಹಾರದ ಹಸುರು ಎಲೆಗಳು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ನಸು ಸುವಾಸನೆಯ ಹೂಗಳು. (ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಆಕಾರ) ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿಗಳು ನೀಲಿ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ. ಕಾಯಿ ಬಲು ಕಹಿ. ದ್ವಿದಳದ ಬೀಜ, ಹೊರಗೆ ತುಸು ದಪ್ಪದ ಸಿಪ್ಪೆ. ಗಿಡದಿಂದ ಬಲಿದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಗೋಣಿಚೀಲ ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಎರಡು ಮೂರು ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ತೆಗೆದು, ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ತೊಳೆದು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯಂತೆ ಹಲವು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಕೂಡ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ನಿಬರಿ ಬೇಳೆ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು.

ಔಷಧಿಗೆ ಬೇರು, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಾಡುಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡದ ತುಂಡನ್ನು (ಹಸಿಯಾಗಿ) ಎಲೆಯನ್ನು ತಂದು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೃತಕವಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕ ವಿಷ ಸೇವನೆಯಾದ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಸುವುದು ಎದ್ರೋಳಿ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಆಗಾಗ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹಳಕ್ಕಡಿ(ರಿಂಗ್ ವರ್ಮ್) ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎದ್ರೊಳಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರನ್ನು ತೈದು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ನಂಜು ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಬಜೆಯ ಸಂಗಡ ತೈದ ಎದ್ರೊಳಿ ಬೇರಿನ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕರ.

ಪುನರ್ಪುಳಿ (ಮುರ್ಗಿನ ಹುಳಿ)

ಪರಿಚಯ

ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮರ. ಸಣ್ಣ-ದೊಡ್ಡ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ತೋಟದ ಬಳಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 10-20 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತೀರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತುಸು ದಪ್ಪದ ಕಡು ಹಸುರಿನ ಎಲೆ- ತುಂಬ ಹುಳಿರುಚಿ. ಉರುಟಾದ ಮೆದು ಫಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಕಡು ಕೆಂಪು /ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪದ ಸಿಪ್ಪೆಯಿರುವ ಉರುಟಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಮೆದುವಾದ ತಿರುಳು ಮತ್ತುಲೋಳೆಯಿರುತ್ತದೆ; ರುಚಿ ಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ನಸು ಸಿಹಿ. ಪುನರ್ಪುಳಿ ಸದಾ ಹಸುರಾಗಿರುವ ಸಸ್ಯವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪುನರ್ಪುಳಿಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರಿ (ಸತ್ವ) ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಬಟೆ (ಅಮಟೆ)

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ 10 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಅಂಬಟೆಮರವನ್ನು 'ಅಮಟೆ ಗಿಡ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೋಟ, ಹಿತ್ತಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇಲಿಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಕಾಯಿ ಹುಳಿ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಹಣ್ಣು ನಸುಹುಳಿಯ ಸಿಹಿರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಉರುಟಾದ ಆಕಾರ, ನಸು ಸುವಾಸನೆ, ಹಸುರು ಎಲೆಗಳು, ನರಗಳು ತುಸು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಉದ್ದ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗೊಂಚಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಯ ಹೊರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು ನುಣುಪು. ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ. ಒಳಗೆ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಜಾಲರಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ನಾರಿನಲ್ಲಿ ರಸಭರಿತವಾದ ಪರಿಮಿತ ತಿರುಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬದಲಾಗಿ ಅಂಬಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಎಳೆ ಮಿಡಿಗಳನ್ನು, ಬಲಿತ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ಇತ್ತು.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಂಬಟೆ ಬಲಕರವಾದ ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ರಕ್ತದ ವಿವಿಧ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಜೀರ್ಣ, ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಫಲಕಾರಿ. ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಎಲೆಯ ರಸದ 2 ಹನಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಚಿಗುರೆಲೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಬಟೆ ಮರವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮರ ಅಲ್ಲವಾದರೂ ಒಂದು ಮರ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಬೆಳೆದರೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ (ನೆಲನೆಲ್ಲಿ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಪಾಳು ಭೂಮಿ, ಕೃಷಿ ಭೂಮಿ, ನೀರಾಶ್ರಯಗಳ ಬಳಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿರು ಸಸ್ಯ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡ, ಮಧುರವಾದ ಸಪೂರ ಕಾಂಡ. ಹಸಿರುಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳು, ಎಲೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಸುರು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಹೂ, ಸಾಸಿವೆಕಾಳಿಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾಯಿಗಳು, ನಸು ಹುಳಿ ರುಚಿ. ಕಿರು ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಮದ್ರಾಸ್‌ನೆಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡದಬೇರು, ಎಲೆ, ಮೊಗ್ಗು, ದಂಟುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ ಶೀತಗುಣದ ಸಸ್ಯ. ಮೂತ್ರದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫದೋಷ ನಿವಾರಕ. ಬಲವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮಾಲೆ (ಹಸಿರು ಕಾಮಿಣಿ) ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿ ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಗುದ್ದಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ (ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ) ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರಿಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ ರೋಗವು ಗುಣ. ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಬಿಳಿ ಅಗ್ರಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೊಗ್ಗುಗಳ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಬೇಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

ಕಹಿಪಡುವಳ ಬಳ್ಳಿ

ಪರಿಚಯ

ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಳ್ಳಿ ಸಸ್ಯ. ಹಲವು ಉಪಬಳ್ಳಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗಿಡ ಮರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಹಸುರು ಎಲೆ ತುಸು ಉದ್ದದ ಸಾಮಾನ್ಯಗಾತ್ರದ ಕಾಯಿ, ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳು, ಇದು ಕಹಿಯಾದವು. (ಸಾದಾ ಜಾತಿಯ ಅಡಿಗೆ ಪಡುವಳ ಕಾಯಿ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾತಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿ ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿಸಿ, ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ). ಆಗಸ್ಟ್-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಪಡುವಳ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬಳ್ಳಿ, ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಚಿಗುರು, ಬೇರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಹಿ ಪಡುವಳ ಕ್ರಿಮಿಹರ, ಜ್ವರ, ರಕ್ತದೋಷ, ಚರ್ಮರೋಗಹರ. ಶರೀರದ ವರ್ಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಶರೀರದಂದವನ್ನು ಕೂಡ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಹಿ ಪಡುವಳ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ದಂಟಿನ ಕಷಾಯವು ಶ್ಲೇಷ್ಮ (ಕಫ) ಬೀಳದೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಗುಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇರಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುವ ಗುಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ರಸ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ರಿಮಿರೋಗಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕಹಿ ಪಡುವಳ ಕಾಯಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಒಣಕಾಯಿ/ ಎಳೆಚಿಗುರುಗಳ ಕಷಾಯ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಡು ಸಸ್ಯವಾದರೂ ಕಹಿಪಡುವಳವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಪ್ರಮಾಣ ತಪ್ಪಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ರೆಂಜೆ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಸುಮಾರು 25 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ದೊಡ್ಡಮರ. ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆ ತೋಟಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದಟ್ಟ ಹಸುರಿನ ಅಂಗೈ ಅಗಲದ ತುಸುದಪ್ಪ ಎಲೆ, ಎಲೆಯ ತುದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂಪು. ಎಲೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಹೂವುಗಳು ಅರಳುತ್ತದೆ. ಹೂ ಅರಳಿದಾಗ ನಕ್ಷತ್ರಾಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. 18ರಿಂದ 24 ಎಸಳುಗಳು ಎರಡು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸುವಾಸನೆಯುಕ್ತ. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಷ್ಟಿರುವ ಮೆದುವಾದ ಫಲ;ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಪ್ಪು ಬೀಜ. ಬೀಜವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಸುಮೇಣವೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೂವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಲೆ ಮಾಡಿ ಮುಡಿಯಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ರೆಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಚೆಕ್ಕೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೆಂಜೆಯ ತೊಗಟೆಗೆ ಒಗರು ರುಚಿ; ಜ್ವರಹರ ಗುಣವಿದೆ. ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಮುಖದ ಬಾವಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು, ಉಗುಳು ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ರೆಂಜೆ ಚೆಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕರ. ಜೇಡರ ಹುಳ ಕಡಿದಾಗ ರೆಂಜೆ ಬೇರು ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಗಳ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಯ ಬೇಕು ಎಂದು ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರೆಂಜೆ ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಸಹ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಬ್ಬು

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇತರ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ಕಬ್ಬು ಒಂದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನ. ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಗಾತ್ರದಿಂದ ತೊಡಗಿ ಮುಂಗೈ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ 3-4 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ಉರುಟಾದ ಗಿಡ ಕಬ್ಬು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ನಿಶ್ಚಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳು ಉದ್ದ, ಒರಟು ಮೈ, ಅಂಚು ತುಸು ತುರಿತ, ಕಬ್ಬಿನ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಜಲ್ಲೆ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಗಿಡದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲಚಾಮರದಂತೆ ಬಿಳಿ ಹೂ ಗೊಂಚಲು. ಕಬ್ಬಿನ ಜಾತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಮುರಿದು, ಕಚ್ಚಿ ರಸ ಹೀರಬಹುದು. ರಸವು ಬಹಳ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ. ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಗಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಹಿಂಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಮೋದ್ಯೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತವೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಬ್ಬಿನ ರಸವು ಮಧುರವಾಗಿದ್ದು ಶೀತಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ದೇಹದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಾಂಬ್ರದ ಕಿಲುಬು ವಿಷ ಪ್ರಯೋಗವಾದಾಗ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಅನಂತರ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು). ಗಾಯದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಬ್ಬು ಸಿಹಿ ದ್ರವ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಜ್ಯ.

ಅಂತರಗಂಗೆ

ಪರಿಚಯ

ಅಂತರಗಂಗೆ ನೀರಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಜಲೀಯ ಸಸ್ಯ. ಕೆರೆ, ಭಾವಿ ಮತ್ತು ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜಾತಿಯದ್ದು ಒಂದುವರ್ಗ. ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜಾತಿ ಇನ್ನೊಂದು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲಾಡುತ್ತ, ನಿಂತ ನೀರು ಕೊಳೆತು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕೆರೆಬಾವಿಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀರು ಕೋಳಿ (ಬಾತುಕೋಳಿ)ಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಅಂತರಗಂಗೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಅಂತರಗಂಗೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಂತರಗಂಗೆ ತಂಪುಗುಣದ ಸಸ್ಯ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರೆದು ಹಿಂಡಿತೆಗೆದ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರ. ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ರಾತ್ರೆ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ಮುಂಜಾನೆ ಉದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಆ ದಳಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ. (ಅಂತರಗಂಗೆ ಮತ್ತುಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು) ಅಂತರಗಂಗೆಯ ಬೇರನ್ನು ಲಘು ವಿರೇಚನ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಅಂತರಗಂಗೆ ಸಸ್ಯವು ನೀರಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತ ತಾನು ಬದುಕುವುದರ ಜತೆಗೆ ನಮಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಕೂಡ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳಂಟೆ (ಬೆಲ್ಲೋಟ್ಟಿ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ :

ಬೆಳ್ಳಂಟೆ ಪೊದರು ಸಸ್ಯ. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಜವುಗು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. 5 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡದ ತುಂಬ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ಗೊಂಚಲುಗಳು. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಚ್ಚ ಬಿಳುಪಿನ ಕೆಲವು ಎಲೆ ಗುಚ್ಛಗಳು (ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾದ ಎಲೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ). ಅಂಗೈ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಲೆಗಳ ನರಗಳು ತುಸು ದಪ್ಪ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂಗಳು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತವೆ. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೂ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿಗಳು; ಎಳೆಕಾಯಿ ಹಸುರು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿದ್ದು ಬಲಿತಾಗ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬೀಜಗಳು ಮಳೆಬಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆಟ್ಟರೂ ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳೆಂಟೆಯು ನೋಡಲು ಅಂದವಾದ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಸಸ್ಯವೂ ಹೌದು.

ಔಷಧಿಗೆ ಬೇರು.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಗಣ್ಣು ಪರಿಹಾರ. ಕಾಯಿಗಳ ರಸವು ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗ. ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಹೂವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಇದು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಎಲೆ ಉತ್ತಮ ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರ.

ಉಗುರುಸುತ್ತು ಬಳ್ಳಿ

ಪರಿಚಯ

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಬಳ್ಳಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಹಾಲಿನಂತಹ ರಸವು ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರೋಮಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯಗಲದ ಎಲೆಯ ಕೆಳಮೈಯಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳಿರುತ್ತದೆ. ನಸು ಬಿಳುಪಿನ / ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ ಗೊಂಚಲು. ಚಿಕ್ಕಕಾಯಿಗಳು ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಇರುವುದುಂಟು.

ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗಗಳು : ಗಿಡದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು (ಸಮೂಲ) ಗಿಡದ ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವರ್ಗದ ನಾರು ಇರುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕರುಳು ಕ್ರಿಮಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಕಫಹರ ಗುಣ. ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಲ್ಕೊರಟಿಗನ ಬಳ್ಳಿಯ ರಸವು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ರಸ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಧಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವು ಬಾವು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಗುಗಳಿಗೆ ಹಾಲ್ಕೊರಟಿಗನ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ಸುಣ್ಣವನ್ನುಕಲಸಿ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನಮಲ್ಲಿಗೆ(ಬಯ್ಯಮಲ್ಲಿಗೆ)ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲ್ಲಿಗೆ (ಸಂಜೆಮಲ್ಲಿಗೆ) ಚಿಕ್ಕಹೂವಿನ ಗಿಡ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ, ಹಲವಾರು ಕವಲುಗಳು. ಗಿಡದ ಕಾಂಡ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿದ್ದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಎಲೆಗಳು ಹೃದಯಾಕಾರ; ಅಂಗೈಗಿಂತ ಕಿರಿದು, ಕಡುಹಸಿರು ಬಣ್ಣ. ಇದು ಮನೆಗಳ ಬಳಿ, ಹೂ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದನಾಳದಂತಿರುವ ಪರಿಮಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಅರಳಿ, ರಾತ್ರಿ ಬಾಡುವ ಹೂ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜ-ಒಳಗೆ ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಪುಡಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಹೂ, ಎಲೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪೆ, ಹಳದಿ ಮೊದಲಾದ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಗಿಡಗಳು

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಸತ್ವವಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿಹರ ಹಾಗೂ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಕುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಮೈ ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ದದ್ದುಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿ ಹೂ ಬಿಡುವ ಗಿಡದ ಗಡ್ಡೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಸವರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಬಯ್ಯಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಹೂ ಸದಾ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ.

ದಡ್ಡಾಲ (ಗುಡ್ಡದ ಇಪ್ಪೆ) ಮರ

ಪರಿಚಯ

ದಡ್ಡಾಲ ಸುಮಾರು 15 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಹಲವು ಗೆಲ್ಲುಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಎಲೆಗಳು, ಮರದ ತೊಗಟೆ ನಾರು ನಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಂದರವಾದ ಹೂ, ಚೆಂಡಿನಾಕಾರದ ಗಟ್ಟಿಕಾಯಿ. ಕಾಡುಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದಡ್ಡಾಲ ಮರ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಬೋಳಾಗುತ್ತದೆ. ದಡ್ಡಾಲದ ನಾರು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿಕರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗದ್ದೆ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವವರು ಬತ್ತದ ತೆನೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕೊಯ್ದು ಮನೆಗೆ ತಂದು ಪೂಜಿಸಿ, ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದಡ್ಡಾಲದ ನಾರೇ ಹಗ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಠಿಣ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ದಡ್ಡಾಲದ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಹಿತಕರ. ಕುರಗಳಿಗೆ ದಡ್ಡಾಲದ ನಾರಿನ ಲೇಪ ಹಾಕುವುದೂ ಇದೆ. ರಕ್ತಾತಿಸಾರ (ರಕ್ತಭೇದಿ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಡ್ಡಾಲ ಉಪಯುಕ್ತ (ಚೆಕ್ಕೆಯ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ). ದಡ್ಡಾಲದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಜನರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ದಡ್ಡಾಲ ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ದರ್ಭೆ (ಕುಶ)

ಪರಿಚಯ

ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ದರ್ಭೆಯ ಹುಲ್ಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನ ಆಶ್ರಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಲ್ಲಿನಂತಹ ಸಸ್ಯ. ಸಪೂರವಾದ ಕಾಂಡ, ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಬೇರು, ಕಂದುಗಳು. ನಸು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ. ಎಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊರಗು. ಆದರೆ ಒಣಗಿದಾಗ ನಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದರ್ಭೆಯನ್ನು ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಕುಂಡಕ್ಕೆ ಆಹುತಿ ಅರ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೂ, ಇತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಿಗೆ ಬೇರು, ಎಲೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದರ್ಭೆ ಒಗರು ರುಚಿಯ ಸಸ್ಯ. ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ರಕ್ತಭೇದಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತ ಪದರ (ಕೆಂಪು ಸೆರಗು) ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಪ ಎಂಬ ತೊಂದರೆಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದರ್ಭೆಯ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಡುನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಜ್ಜಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದರ್ಭೆಯಲ್ಲಿ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ, ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಚಾಪೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಟುವಾಳ/ನೊರೆಕ್ಕಾಯಿ/ನರುವಳ ಮರ

ವರ್ಣನೆ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಂಟುವಾಳ ಮರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲೆ ಉದುರುವ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಳೆ ದಂಡೆಯ ಬಳಿ, ತೋಟಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಾರು 15 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಅಂಟುವಾಳ ಮರ ಹಲವು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಸ್ಯ. ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಕಿರು ರೋಮಭರಿತವಾದ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಬೀಜಗಳಿರುವ ಚಿಕ್ಕಕಾಯಿಗಳು. ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಣ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿದಾಗ ಬುರುಗು (ನೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ). ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅಂಟುವಾಳವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಗೆದು ಶುಭ್ರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರೇಶ್ಮೆಯ ನಾಜೂಕು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಬೆಳ್ಳಿ ಬಂಗಾರದ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರಮಾಡಲು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಟುವಾಳದ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಮಾತ್ರವೇ ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಂಟುವಾಳದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕೀವಾಗದೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಶಮನಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಅಂಟುವಾಳದ ನೊರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಗಲಿದರೆ ಉರಿ, ಊತ, ಕಣ್ಣುನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಕ್ಷಣ ತಣ್ಣೀರು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುಹುದು.

ಕಾಡುಸಂಪಿಗೆ (ಗೋಸಂಪಿಗೆ)

ಪರಿಚಯ

ಕಾಡು ಸಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಶೃಂಗಾರ ವೃಕ್ಷವಾದರೂ ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ, ತೋಟಗಳ ಬಳಿ, ದೇವಮಂದಿರಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಟ್ಟುಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ). ಟೊಳ್ಳಾದ ಡೊಂಕು ಕಾಂಡ, ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳು ಗೇಣು ಉದ್ದದ, ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಅಗಲದ ತುಸು ದಪ್ಪದ ಹಸಿರು ಎಲೆ, ಗೇಣು ಉದ್ದಕ್ಕಿರುತ್ತವೆ. 5 ದಳಗಳ ನಸು ಸುವಾಸನೆಯ ಬಿಳಿ ಹೂಗೊಂಚಲು. ದಳಗಳ ಬಳಿ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ-ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ, ಬಿಡುವ ಗಿಡ. ಗಿಡದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಗೀರಿದರೆ ಬಿಳಿ ಹಾಲಿನಂತಹ ದ್ರವವು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಬೇಸಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು ಉದುರಿದರೂ ಹೂ ಅರಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಗಿಡದ ಚೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವನಸಂಪಿಗೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗೋಸಂಪಿಗೆ ಗಿಡದ ಬೇರು/ ಚಕ್ಕೆ ಜುಲಾಬು ಮಾಡಿಸುವ ಗುಣವಿರುವ ಸಸ್ಯ. ಗಿಡದ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ತುರಿಕಜ್ಜಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳಕುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಸಂಪಿಗೆ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೈದು ಲೇಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ ನಿವಾರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಇದೆ.

ಗೋಸಂಪಿಗೆ ಅಂದಚಂದಕ್ಕೆ ಒದಗುವ ಅಲಂಕಾರ ಪುಷ್ಪ. ಗಿಡವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಮಂದಾರ ಗಿಡ (ಕಂಚಿವಾಳ)

ಪರಿಚಯ

ಕೆಂಪು ಮಂದಾರ ಮರವು ಕರಾವಳಿಯ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ವೃಕ್ಷ. ಶೃಂಗಾರಕ್ಕಾಗಿ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮನೆ ಕೆರೆಗಟ್ಟೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಫೆಬ್ರವರಿ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 1 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಹಲವು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳು. ನಸು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ, ನರಗಳು, ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಎಲೆ-ಅರ್ಧದಿಂದ ಎರಡಾಗಿ ಸೀಳಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಮೇಲ್ಮೈ ನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತೆಳು ರೋಮಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಸು ಸುಗಂಧಿತವಾದ ಸುಂದರ ಹೂ. ಚಪ್ಪಟೆ ಕೋಡು, ಬೀಜಗಳು. ಹೂವಿನ ದಳಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಂಪು ಮಂದಾರ ಹೂ, ಮೊಗ್ಗು ಮತ್ತು ಚೆಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಗರು ರುಚಿ. ಬಿಳಿ ಮಂದಾರ ಹೂವಿನ ಒಂದು ವರ್ಗವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜ್ವರರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಆಯಾಸ, ನಿತ್ರಾಣ ಪರಿಹಾರ, ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳಗಳ ಉಪದ್ರಕ್ಕೂ, ಅತಿಸಾರ (ಬೇಧಿ) ರೋಗಕ್ಕೂ ಒಣಗಿಸಿದ ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ನೆಗ್ಗಿಲುಮುಳ್ಳು

ಪರಿಚಯ

ನೆಗ್ಗಿಲು ಮುಳ್ಳು ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಸ್ಯ. ಮೆದುವಾದ ಸಪುರ ಕಾಂಡ. ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ. 5 ಹೋಳುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಚಿಕ್ಕ ಕಾಯಿ, ಕಾಯಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ನಸು ಚೂಪಾದ ಕಿರುಮುಳ್ಳುಗಳು. ಇದೇ ಬೀಜ. ಗಿಡದ ಬೇರು ನಸು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೆಗ್ಗಿಲು ಮುಳ್ಳುಗಳ ಬೀಜದ ಕಷಾಯ ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ಬಲವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಶಾಮಕ ಗುಣವಿರುವ ಸಸ್ಯ ನೆಗ್ಗಿಲ ಮುಳ್ಳು. ಎಲೆ ಕ್ರಿಮಿಹರ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೆಗ್ಗಿಲ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ತುಪ್ಪ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೃದ್ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗೋಕ್ಷುರವು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಅಶೋಕ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನಿತ್ಯ ಹಸುರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 10-12 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮರ. ಗೊಂಚಲು ಎಲೆಗಳು, ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ, ಎಳೆ ಚಿಗುರು ತಾಮ್ರವರ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತವೆ. ಸುಂದರವಾದ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಗೊಂಚಲ ಹೂ, ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಡುಗಳಲ್ಲಿ 3-4 ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಅಶೋಕ ಎಂಬ ಅಲಂಕಾರದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಸ್ಯವಿದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಮದ್ರಾಸ್ ಅಶೋಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಶೋಕದ ಎಲೆ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಹೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಶೋಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿಹರ ಹಾಗೂ ವೇದನಾ ಶಾಮಕ. ಅಶೋಕದ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಜೀರಿಗೆ ಸಂಗಡ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಭೇದಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರ.

ಅಶೋಕವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟು ದೋಶ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಸೆರಗು-ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಎಂಬ ಸ್ರಾವಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಬಿಲ್ವ (ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ) ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಮರವು ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಸುಮಾರು 15 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ, ಹಲವು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳು, ಮರದ ತೊಗಟೆ ಮೆದುವಾಗಿದ್ದು ಬೂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಹೆಚ್ಚು ಚೂಪಾಗಿರದ) ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ತ್ರಿಶೂಲದಂತೆ 3ರಿಂದ 5 ನಾಲಿಗೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಸು ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಚಿಕ್ಕ ಹೂಗಳು, ಉರುಟಾದ ಕಾಯಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಚಿಪ್ಪು, ಹೊರಮೈ ಬೂದು ಮಿಶ್ರಿತ ನಸುಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ. ಒಳಗೆ ಮೆದುವಾದ ಕಂದುಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಸಿಹಿ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ನಸು ಸುವಾಸನಾ ತಿರುಳು, ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳು. ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಪೂಜಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ (ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ ಎಲೆಯನ್ನೇ ಹೂ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆಯಿದೆ).

ಔಷಧಕ್ಕೆ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಎಲೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಪಾನಕದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿಭೇದಿ ಪರಿಹಾರ. ಜ್ವರ ರೋಗಿಗಳು ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಿತಕರ. ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಕ್ರಿಮಿಹರ. ಅಪಕ್ವಫಲ ಅಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ಕಷಾಯ ಶ್ವಾಸಕಾಸಹರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾರೆಕಾಯಿಮರ

ಪರಿಚಯ

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಮರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲೆ ಉದುರಿಸುವ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡು ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಶಾಂತಿಮರವು 25-30 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಮರ. ಕಂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ತೊಗಟೆ. ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು, ಗೊಂಚಲು ಎಲೆಗಳು, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ, ಹಸಿರುಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹೂಗಳ ಉದ್ದ ಗೊಂಚಲುಗಳು, ಹೂ ನಸು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಗೊಂಚಲು ಕಾಯಿಗಳು ಬಲಿತಾಗ ನಸು ಬೂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಂತಿಕಾಯಿಯು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ತ್ರಿಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ತಾರೆಕಾಯಿಯು ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರಗನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿದೆ. ಜೇನಿನೊಡನೆ ಕಲಸಿ ತಾರೆಕಾಯಿಯ ಒಣ ಸಿಪ್ಪೆ ಚೂರ್ಣ ಸೇವನೆ ಕಣ್ಣು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ. ಬೀಗು, ಅತಿಸಾರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರದ ತೊಗಟೆ ಅತಿಸಾರ ನಿವಾರಕ. ಶಾಂತಿ ಕಾಯಿಯ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಶಾಂತಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡವಿಬೆಂಡೆ (ಹೂವರಸಿ) ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಅಡವಿಬೆಂಡೆ, ಹೂವರಸಿ, ಕಾಡುಬೆಂಡೆ ಎಂದು ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳ ಸಣ್ಣಸಸ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಹಸುರಾಗಿರುವ ಮರ. ಸುಮಾರು 10 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉದುರಿಸಿ ಬೋಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಗಟೆ ಕಂದು ಛಾಯೆಯ ಬೂದುಬಣ್ಣ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಗೆರೆಗಳಂತಹ ಗುರುತುಗಳು. ಕಡುಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಅಂಡಾಕಾರದ ಎಲೆ, ತುದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂಪು. ನೇರಳೆ ಛಾಯೆಯು ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಹಳದಿ ಹೂ ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದೇ ಆಗಿ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಬೀಜ ಕೋಶ, ಒಳಗೆ ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳು. ಅಡವಿಬೆಂಡೆಯ ಕಾಯಿ, ಚೆಕ್ಕೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರಸ್ತೆಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೋದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪುಷ್ಪ ವೃಕ್ಷವಾಗಿ ಕೂಡ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಡವಿಬೆಂಡೆಯು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆಕ್ಕೆ, ಬೇರು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ರಕ್ತಭೇದಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚೆಕ್ಕೆ ನಂಜು ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯನ್ನು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಡುಸೂರ್ಣ(ಕಾಟುಕೇನೆ) ಗಡ್ಡೆ

ಪರಿಚಯ

ಕಾಟುಕೇನೆ (ಕಾಡು ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ) ಗಿಡ ಗುಡ್ಡಗಳ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೋಟ–ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಸ್ಯ. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ. ಮೆದುವಾದ ಕಾಂಡ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ. ಎಲೆಯ ತೋಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದ. ನೆಲದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಡ್ಡೆ ಬಲಿತಾಗ ಒಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒರಟು ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಳಗೆ ತಿರುಳು ನಸು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಳಿ ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶಮನ.

ಔಷಧಿಗೆ ಗಡ್ಡೆಯೇ ಬಳಕೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕುವ ಹಾಗೂ ಅದಿರು ವಾಯು ತೊಂದರೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಅಂಕೋಲೇ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ಸುಮಾರು 10 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಅಂಕೋಲೆ ಮರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು, ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ತಿಳಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂ ಗೊಂಚಲುಗಳು. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು, ಎರಡು ಬೀಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂಕೋಲೆ ಮರಗಳು ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಹಿಂದೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಂಕೋಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಒಂದು ಮರವೂ ಇಲ್ಲ. ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಕೋಲೆಮರದ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಚೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಂಕೋಲೆ ಮರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರು ಅಥವಾ ಚೆಕ್ಕೆಯ ರಸವನ್ನು ಬಾವು (ಬೀಗು) ಇರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕರುಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉಪದ್ರವ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕೋಲೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವು ಸರ್ಪಕಡಿದ ಗಾಯದ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಸಿ, ಬಾವುನೋವು ಇರುವಲ್ಲಿಗೆ ಸೇಕ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಉರಿನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಕೋಲೆ ಮರವು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಗಟ್ಟಿಮರ.

ಕಿರಿಗುಳ್ಳ(ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳ) ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಕಿರಿಗುಳ್ಳ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಬೀಳುಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ, ತಗ್ಗುಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 1.5 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಮುಳ್ಳು ಗಿಡ. ಹಲವು ಗೆಲ್ಲುಗಳು. ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳ ನಡುವಿನ ನರದ ಮೇಲೆ ಚೂಪಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಹೂ, ಕಡು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಉರುಟು. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಹೂ ಬಿಡುವ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಹಣ್ಣು ತುಂಬಾ ಕಹಿ ಮತ್ತು ಸೇವನೆಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಿರುಗುಳ್ಳದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ ಈ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆಕೊಡಿ ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕಮರ. ಇದು ನೋಡಲು ದೊಡ್ಡ ಪೊದರಿನಂತೆ ಇದ್ದು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಎದುರು ಬದುರಾಗಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳು, ಎಳೆ ಎಲೆ ನಸು ಕಂದು ಬಣ್ಣ, ಬಲಿತಾಗ ದಟ್ಟ ಹಸುರು, ಚಿಕ್ಕ ತೊಟ್ಟು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಗೊಂಚಲು ಹೂ, ಹೂವಿನಲ್ಲಿ 4 ದಳಗಳು, ನಸು ಸುವಾಸನೆ. ಮೆದುವಾದ ತಿರುಳಿನ ಉರುಟಾದ ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಬೀಜ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂ ಬಳಕೆ. ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹಣ್ಣುಗಳ ರುಚಿ ತುಂಬಾ ಕಹಿ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಹೂಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಕಜ್ಜಿಗೆ ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣದ ಕಜ್ಜಿ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಕೊಡಿ ಬೇರನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿಅರೆದು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳಕು ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಸರ್ಪಸುತ್ತು' ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನುಸವರುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆ ಕೊಡಿಯನ್ನು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಪ್ಪೆ ಮರ

ಪರಿಚಯ

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇಪ್ಪೆಮರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 15-20 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ. ಹಲವಾರು ಕೊಂಬೆರೆಂಬೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹಬ್ಬುವ ಮರ. ಇದು ನಿತ್ಯ ಹಸಿರು ಸಸ್ಯ. ಹಸಿರು ಎಲೆ, ತುದಿ ಚೂಪು, ಎಲೆಗಳು ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಂಬೆಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಹೂ ಗೊಂಚಲು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಗಳು, ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಬೀಜಗಳು, ಹೂ ನಸುಸುವಾಸಿತ. ಔಷಧಿಗೆ ಇಪ್ಪೆ ಬೀಜದ ತೈಲ, ಹೂ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಚೆಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಸರಾಯಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರ ಒಳ್ಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆ ವಾತರೋಗ ನಿವಾರಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಉಷ್ಣ ಗುಣವಿರುವ ದ್ರವ್ಯ, ಹಲವಾರು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಇಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹೂ ವೇದನಾಶಮನ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು.

ಈಶ್ವರ ಬಳ್ಳಿ

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶ, ಮೈದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಮರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಪೊದೆಯಂತೆ ಕೂಡ ಇರುವುದೂ ಉಂಟು. ಮೊನಚು ತುದಿಯ, ತುಸು ಉದ್ದದ ಹಸಿರು ಎಲೆ, ಎಲೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಕೆನ್ನಾಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂ. ಬುಡದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡು, ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಯಂತೆ ಇದ್ದು, ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಚಾಚಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆರುಕೋನದ ಕಾಯಿ -ಭಿಕ್ಷುಕರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಭಿಕ್ಷಾನ್ನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜ-ರೆಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಎಲೆ, ಬೇರು ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗ. ಈಶ್ವರ ಬೇರು ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜ್ವರ, ಕಾಸ ಶ್ವಾಸಹರ ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ರುಚಿಕರ. ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜ್ವರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಣಂತಿ ನಂಜಿನಲ್ಲಿ ಬೇರು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿಹರ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಹರ ಗುಣವಿದೆ.

ಆಡುಸೋಗೆ ಗಿಡ

ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಪೊದರು ಸಸ್ಯ. ಎತ್ತರ ಸುಮಾರು 2 ಮೀಟರ್. ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಗಿಡ. ಒರಟಾದ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು, ತುದಿ ಚೂಪು, ದೊಡ್ಡ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳು. ಜನವರಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಡುಸೋಗೆ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಶ್ರಯ ಇರುವ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಗಳ ಬಳಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಡುಸೋಗೆಯು ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಸಸ್ಯ. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಎಲೆ, ಹೂ, ಬೇರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಡುಸೋಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಶುಂಠಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎಲೆಯರಸ ಸೇವನೆಯು ದಮ್ಮು(ಉಬ್ಬಸ) ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ಕಣ್ಣು ನೋವಿದ್ದರೆ ಹಸಿ ಹೂವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿ -ಶಿಶುವಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಸೇರಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಕೀಲುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಡುಸೋಗೆಯನ್ನು ಪಶು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಿತ್ತಿಲ ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಆಡುಸೋಗೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮದ್ದಿನ ಒಂದು ಚೀಲ ಸದಾ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ.

ಅನುಬಂಧ -I

ಮನೆ ಮದ್ದು
ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಜೀರ್ಣ

1. ಹುರಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಕಷಾಯ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸಹಿತ ಸೇವನೆ ಎರಡು ದಿವಸ
2. ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವನೆ.
3. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ತಿನ್ನುವುದು.
4. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.
5. ತಿಳಿ ಸಾರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು.
6. ನಿಂಬೆರಸ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಕಲಸಿ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ.
7. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು 4 ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಜಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ರುಚಿಸದಿದ್ದಾಗ -ಹಸಿವಾಗದಿದ್ದಾಗ

8. ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ 7-8 ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.

9. ಅವರೆಕಾಳು ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು.

10. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಚೂರು ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ

11. ಒಣ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

12. ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರಮಾಣ 2 ಚಾ ಚಮಚ. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 2-3 ದಿವಸ.

13. ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿದ ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ 1 ಚಾಚಮಚ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 2-3 ದಿವಸ.

14. ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಅರ್ಧ ಚಾಚಮಚ; ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 3 ದಿವಸ.

15. 1 ಚಾಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ, 2–3 ದಿವಸ.

16. ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವನೆ; ದಿವಸಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ, 2-3 ದಿವಸ.

ಕೆಮ್ಮು

17. ನಾಲ್ಕೈದು ಲವಂಗವನ್ನು ಸುಮಾರಾಗಿ ಹುರಿದು ಒಂದು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು.

18. ತುಳಸಿ ರಸ, ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ, ವೀಳದೆಲೆ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ-ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ದಿವಸಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು 3 ದಿವಸ.

19. ಓಮದ ಕಾಳು, ಮೆಂತೆ ಕಾಳು, ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಂಗಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಕಷಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 2 ಚಾಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 3 ದಿವಸ.

ಶೀತದಿಂದ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾಗ

20. ಓಮಕಾಳು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು.

ಶೀತ ನೆಗಡಿ

21. ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟದ್ದು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಅರ್ಧ ಚಮಚದಂತೆ 3-4 ದಿನ ಸೇವನೆ.

VI ಸಾದಾ ಜ್ವರ

22. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಶುಂಠಿ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ಸವರಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ, 3 ದಿವಸ. (ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ)

23. 2-3 ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ. 4 ಚಾಚಮಚ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಲಸಿ ಸೇವನೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 3-4 ದಿವಸ.

24. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ 4 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ 1 ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಿ

3 ಸಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಸಲ 3 ದಿವಸ.

25. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಾ ಚಮಚ ಮತ್ತು 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಕಳೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತೆ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿದ ಕಷಾಯ ಒಂದು ಔನ್ಸ್‌ಗೆ 2 ಚಾಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 3-4 ದಿವಸ.

26. ಒಂದು ಚಾ ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಕಷಾಯ 1 ಔನ್ಸ್‌ಗೆ 2 ಚಾಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3ಸಲ 3-4 ದಿವಸ.

ಅತಿಸಾರ (ಅತಿಭೇದಿ)

27. 1 ಚಾಚಮಚ ಓಮ ಕಾಳಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 2 ದಿವಸ.

28. ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ 1 ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಬೆರಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ 2 ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ2 ಸಲ 3 ದಿವಸ.

29. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು2-3 ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಪ್ರಮಾಣ 1 ಚಾ ಚಮಚ 2-3 ದಿವಸ.

30. ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳ ತಿರುಳಿನ ಶರಬತ್ ಸೇವನೆ. ಪ್ರಮಾಣ 1 ಲೋಟದಷ್ಟು. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ.

31. ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಅರಿಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿವಸಕ್ಕೆ 2 ಸಲ 2-3 ದಿವಸ.

ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕ ಕುಡಿಸಿ.

ಅತಿಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುವ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿ.

ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

2 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಲಸಿ, ಆಗಾಗ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (ಪ್ರತಿ ಭೇದಿಗೂ ಒಂದು ಲೋಟ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ) ಇದು ಜೀವ ಜಲ -ತಪ್ಪದೆ ಬಳಸಿ.

ಆಮಶಂಕೆ (ರಕ್ತಭೇದಿ)

32. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಂದು ಹಿಡಿಯನ್ನು 2ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಕಷಾಯ ಬಸಿದು 3 ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವನೆ- 3-4 ದಿವಸ.
33. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವನೆ.
34. ಹಣ್ಣಾಗಿರದ (ಬಲಿತ) ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಕಾಯಿ ತಿರುಳಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವನೆ. ಪ್ರಮಾಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 3 ದಿವಸ.
35. ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.
36. ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಕೊಡಸಿಗೆ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ 2 ಚಾಚಮಚ 1 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವನೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 3-4 ದಿವಸ.
37. ಒಣಗಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ 2 ಚಾಚಮಚ 1 ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವನೆ. ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ, 3–4 ದಿವಸ.
38. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಒಣಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಸೀಬೆ ಚಿಗುರು ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ. 2 ಚಾಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣ ದಿವಸಕ್ಕೆ 3 ಸಲ 4 ದಿವಸ.

ತಲೆನೋವು

39. ತಾಜಾ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಣೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು.
40. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು.
41. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ತೇದು ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
42. ಎಳೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ರಸಹಿಂಡಿ, 2 ಚಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು.
43. ಏಲಕ್ಕಿಯ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಸ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೇರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಹಿತಕರ.
44. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅರೆ ತಲೆನೋವು

45. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಸಮಭಾಗ ಹಸಿ ಶುಂಠಿರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಪ್ರಮಾಣ 3-4 ಹನಿ.

ಹಲ್ಲುನೋವು

46. ಲವಂಗದ ಚೂರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಹಲ್ಲು ನೋವಿರುವಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
47. ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಹಲ್ಲು ನೋವಿರುವಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು.
48. ಹತ್ತಿಗಿಡದ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ ಬೆರಸಿ, ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸವರಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ನೋವು

49. ಮಾವಿನ ತೊಗಟೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
50. ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ.

51. ನಾಲ್ಕೈದು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಚಿಟಿಕೆ ಓಮ ಮತ್ತು 3 ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

52. ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಚಾ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ.

53. ಬಿಸಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಶಾಖ ಕೊಡುವಂತೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

54. ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ.

ಕಿವಿ ನೋವು

55. ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆರಸವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.

56. ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು.

57. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸ ಹಾಗು ಸೈಂದವ ಲವಣ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ 3-4 ತೊಟ್ಟು ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು.

58. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಕಳೆ ಜಜ್ಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಾಕಬೇಕು.

59. ಲವಂಗವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕಬಹುದು.

60. ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಸವರುವುದು ಕೂಡಾ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಉಳುಕಿನ ನೋವು

61. ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಹುಣಸೆಗೊಜ್ಜನ್ನು ಉಳುಕು ಊತವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದು.

62. ತಿನ್ನುವ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗೆ ಸವರಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಸುವುದು.

63. ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರಸಿ ಅರೆದು ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು.

64. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹದ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವುದು.

65. ಮೆಂತೆಕಾಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ನೋವಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಜೆ, ಒಮ್ಮೆ ಮೆಂತೆ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು.

66. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ತುಸು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು.

ತುರಿಕಜ್ಜಿ

67.a) ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕುವುದು.

67 b) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು.

68. ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಹಸಿ ಅರಸಿನ, ಉಪ್ಪು ಸೇರ್ಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು.

69. ಅಡಿಕೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ 8-10 ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಅರಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. (ಕೀವು ಸಹಿತವಾದ ಕಜ್ಜಿ ಇದ್ದಾಗ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ).

70. ಹುಣಸೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು.

71. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಗಂಧದ ಪುಡಿ ಬೆರಸಿ ಲೇಪನ.

72. ಎಳೆ ಸೀಬೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಅರಸಿನದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕುವುದು.

73. ಓಮ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಅರೆದು ತೆಳು ಲೇಪ ಹಾಕುವುದು.

ಕುರು, ಬಾವು

74. ಮೊದಲು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸುತ್ತಲೂ ಶುಂಠಿಯ ಲೇಪ ಹಚ್ಚಬೇಕು, ತೆಳು ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು, (3 ತಾಸಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮೂರು ದಿವಸ).
75. ಶುಂಠಿಯ ಲೇಪ ಸಹ ಹಿತಕರ.
76. ದತ್ತೂರ ರಸ ಹಚ್ಚುವುದು.
77. ಕೀವಾದಾಗ ಕುರುವಿನ ಮೇಲೆ ಹುಣಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲಬೇಯಿಸಿ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು.

ಸುಟ್ಟಗಾಯ

78. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸವರುವುದು.
79. ದಾಳಿಂಬೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕುವುದು.
80. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದು.
81. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದೆ ಇರುವ ಹಳೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹಚ್ಚುವುದು. ಅನಂತರ ಅರಸಿನ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು, (ನೀರು ತಾಗಿಸಬಾರದು).

ಕಣ್ಣು ಉರಿ (ಕೆಂಗಣ್ಣು-ಕಣ್ಣುಕೆಂಪು)

82. ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು (15) ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.
83. ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. (ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾದರೆ)

ರೆಪ್ಪೆ ಕುರುವಿಗೆ

84. ಅರಸಿನ ಕೊಂಬು ಹಾಗೂ ಒಂದೆರಡು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುನೋವು ಇದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಹನಿ ಹಾಕುವುದು.

ಕೀವು ಸರಿಯುವ ವ್ರಣ (ಹುಣ್ಣು)

85. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಷಾಯದಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮುಲಾಮು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

86. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹೊಂಗೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದು. 1 ಪಾಲು ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು 4 ಪಾಲು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು

87. ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಆಗಿರುವ ಬೆರಳಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಬೆರಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು.(2-3 ದಿವಸ)

88. ಪರಂಗಿ ಎಲೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಪ್ಪಟ ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ಅರೆದು ಉಗುರು ಸುತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪ ಹಾಕಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

89. ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಸುರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

90. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕದಡಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು.

91. ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು.

92. 1ಲೋಟ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

93. ಅರ್ಧ ಚಾಚಮಚ ಹಸಿ ಶುಂಠಿರಸ, 2 ಚಾಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು 4 ಚಾಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವನೆ.

ಅಂಗಾಲು ಒಡೆದು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟರೆ(ನಂಜು)

94. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗಿಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಅಂಗಾಲ ಬಿರುಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.
95. ಸಾಗುವಾನಿ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳ ರಸ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.
96. ಸಾಗುವಾನಿ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು

97. ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, (ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು)
98. ಅತ್ತಿಯ ಚಿಗುರೆಲೆಯ ತಂಬುಳಿ ಸೇವನೆ.

ಅನುಬಂಧ -II

ಮನೆಮದ್ದಿನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಶೇಖರಣೆ

ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು (ಮೂಲಿಕೆ) ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗದಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜನತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ವಿವಿಧ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಾನವನಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ.

ಮೂಲಿಕಾ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ವಿಧಾನ

ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು (ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು) ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 1/4 ಭಾಗ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವುದು ತೊಗಟೆ ತೆಗೆದ ಭಾಗವು ಪುನಃ ಬೆಳೆದು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಂತರವೇ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ 1/4 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಉದಾ: ಅರ್ಜುನ (ಹೊಳೆಮತ್ತಿ) ಮರದ ಚಕ್ಕೆ.

* ಬೇರುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ 1/10 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೀರದಂತೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

* ಇಡೀ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೇಪಕ್ಷ 1/20ರಷ್ಟು ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು ನೆಲಕ್ಕುದುರಿದ ಮೇಲೆ 1/4 ಭಾಗ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಉದಾ : ಭೂ ನಿಂಬೆ, ನೆಲಬೇವು.

* ಬೀಜ ಮತ್ತು ಹೂಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಮುಂದಿನ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಹೂ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬೇಕು. ಕೊನೇಪಕ್ಷ ಶೇಕಡಾ 25 ರಷ್ಟನ್ನಾದರೂ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

* ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಶೇಕಡ 30ಕ್ಕೆ ಮೀರದಂತೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮನಾಗಿ ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಕೊಂಬೆಗಳು ಮುರಿಯದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಗಾ

ವಹಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾಂಡದಿಂದ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಾರದು.

* ಗಿಡಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಂತತಿಯ ಶೇಕಡ 25ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಬಾರದು.
* ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಬಲಿತ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಬೀಜಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಗಿಡದ ಕೆಳಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಬಾರದು.
* ಮರದ ಕೇಂದ್ರ ಕಾಂಡವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ಬಿದ್ದ ಮರದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.
* ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು ಸಸ್ಯಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
* ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಬಳಸುವುದು.
* ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಬಳಸಲು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.
* ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಹಿತಮಿತ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
* ಉದ್ದಿಮೆಗಳ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುವಾಗ (ಕೊಯ್ಲು)ಸಸ್ಯ ಸಂತತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೀಳಲು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಂತಹ ಅನಿಷ್ಟ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
* ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಬೆಂಕಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
* ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಯಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.
* ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸಹ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಕಾರಿ ಕೀಟಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ವಿವಿಧ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
* ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ತಾಯಿ ಬೇರನ್ನು ಕೀಳದೆ ಇತರ ಉಪ

ಬೇರುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಯತಕ್ಕದ್ದು. (ಉದಾ : ನುಗ್ಗೆ)

* ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳ ಬೇರು ಗುಂಪಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಉದಾ : ಶತಾವರಿ), ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 3/4 ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಬೇರನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು, ಬೇರನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

(ಕೃಪೆ : ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ-ಹಸಿರು ಆರೋಗ್ಯ)



ಕರಾವಳಿಯ ವನೌಷಧಿಗಳು

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಆಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವೂ ಒಂದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಬಡವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಡಾ.ಎಂ.ಬಿ.ಮರಕಿಣಿಯವರು ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಕೊಟ್ಟು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಹದುಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಓದುಗರು ಈ ಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಶಯವೂ ಈಡೇರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು

